மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR மார்ச் 1998 விலை ரூ. 10

இதயத்தில் பூரி, வடை, பஜ்ஜி செய்து பார்த்தீர்களா?



இதயம் நல்லெண்ணெய் உயர்தரமான எள் மட்டுமே உபயோகித்துத் தயாரிக்கப்படுகிறது. மூன்றடுக்கு முறையில் (Three Tier Cleaning System) சுத்தம் செய்யப்பட்டு கல், மண், பொக்கு மற்றும் ஊட்டமில்லாத எள்ளும் முழுமையாக நீக்கப்படுகிறது. ஆகையால், இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவது இல்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி போன்ற அனைத்து வகை சமையலுக்கும் உபயோகப்படுத்த முடியும்.

இதயம்
IDHAYAM
GINGELLY

இதயத்திற்கு இதமானது

இதயம்
நல்லெண்ணெய்

உங்கள் கருத்துக்களுக்கு எங்கள் பரிசு !

இதயம் நல்லெண்ணெய்யில் பூரி, வடை, பஜ்ஜி செய்து பார்த்தீர்களா? இன்றே இதயம் நல்லெண்ணெய்யில் பூரி, வடை, பஜ்ஜி செய்து பார்த்து, உங்கள் அனுபவத்தை எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

பயன் தரும் கருத்துக்கள் அனுப்பும் ஆயிரம் மங்கையர்க்கு 'மங்கையர் மலர்' பத்திரிக்கை ஓராண்டு காலம் இதயத்தின் பரிசாக உங்கள் வீடு தேடி வரும்.

எவ்வளவு சந்தோஷமான சமாச்சாரம்...!

- உங்கள் கருத்துக்களுடன் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படிவத்தையும் பூர்த்தி செய்து அனுப்பவும்.
- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு மட்டும் விபரம் கடிதம் மூலம் அறிவிக்கப்படும்.
- எங்களது தேர்வுக் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.
- உங்கள் கருத்துக்கள் எங்களுக்கு கிடைக்க வேண்டிய கடைசி தேதி : 1998 மார்ச் 15.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

V.V.V & SONS
Post Box No. 19, Virudhunagar - 626 001.

பெயர் : ____________________

முகவரி : ____________________

____

____

பூரி, வடை, பஜ்ஜி செய்வதற்கு
தற்சமயம் உபயோகிக்கும் எண்ணெய் :

தொண்டைக் கரகரப்பா?



கிர்ர்ர்ர்ர்



முழுங்கணும்.



ஆம். நன்கு கொப்பளித்து பின்பு முழுங்கவும்.

அறிமுகம் ஸ்மைல். இது ஒப்பற்ற ஆயுர்வேத இரட்டை ஆற்றல் கொண்ட ஸோர் த்ரோட் ரிலீவர். இது கொப்பளித்து, விழுங்கிய உடனேயே சிறந்த ஆற்றல் அளிக்கும்.

ஸ்மைலைக் கொப்பளிப்பதால் உங்கள் தொண்டை இளகுவதோடு எரிச்சலைக் குறைத்து மற்றும் தொற்று நோய் பாதிப்பு உள்ளதா-வென்றும் சோதிக்கிறது. ஸ்மைலை விழுங்குவதால், உங்களுடைய அடித் தொண்டைக்கு இதமும், நீண்ட நேர பாதுகாப்பும், சுகமும் அளிக்கிறது. வேறெதுவும் தர முடியாத தொண்டைக் கரகரப்பிலிருந்து விடுதலையை, ஸ்மைல் இரட்டை ஆற்றலுடன் செயல்பட்டு ஆறுதல் அளிக்கிறது. ஸ்மைல், உடனடி நிவர்த்த ஆறுதலுக்கு







சில வார்த்தைகள் – 7

எல்.கே.ஜி. டீச்சர் – 13

கோடை காலத்திற்குக் குளிர்ச்சியாக... – 15

பழி ஓரிடம் – பாரதிமகள் – 20

குற்றாலத்தில் குதிரை அச்சிறுப்பாக்கத்தில் அர்ஜுனரா – 27

சில சிலுவைகள் – சுப்ரமணியன் ரவிச்சந்திரன் – 30

அழகுக்கு அழகு செய்ய – 33

மங்கையர் மலர்

மலர்: 18
இதழ்: 2

மார்ச் '98

சோயா சைனீஸ் நூடுல்ஸ் – 37

சுரிதார் அணிவது சரியா? – 39

முத்து சடை – மாப்பிள்ளை அழைப்பிற்கு – 42

தேவியின் சக்திகள் – பாலா திரிபுர சுந்தரி – 47

அம்மா ஆகிவிட முடியுமோ? – எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம் – 52

இலை வடாம் – 61

'பெண்கள் தினம்' ஆண்களிடம் கேள்விகள்! – 63



கல்கி

1.3.98

இதழில்...



● இன்றைய ஹீரோ விஜய் — சிறப்புப் பேட்டி!

● கோவை குண்டுவெடிப்பு: நேரடி ரிப்போர்ட்!

உபதேசிப்பதால் பயனில்லை! — 65

எல்லாம் ஹார்மோன் மயம் — 85

அகமும் புறமும் — 90

டோக்லா கலாட்டா — 100

இனிய பயணத்திற்கு இத்தனை இடங்களா இந்தியாவில் — 106

வீட்டுக்குள் தோட்டம் — 113

வீடு — ரஞ்ஜனி தியாகு — 132

குடும்ப ரகளை — 134

நியூஸ் ஸாலட் — 136

ஜீவனாம்சம் வழக்கு போட்ட எண்பது வயதுப் பெண்! — 138

மதங்களை கடந்த தெய்வீக உணர்வு — 141

பொய்ப்பல்லை மெய்பல் போல் உபயோகிக்கலாம் — 149

ருசியான சமையல் — 155

கல்யாண வேலிகள் — 158
- உஷா சுப்ரமணியம்

பிரெஞ்சுப் பின்னல் — 165

இம்மாத இல்லத்தரசி — 167

இந்த மாதம் எப்படி — 171

புக்ஷெல்ஃப் — 181











சில வார்த்தைகள்

பிராண வாயு போல அவசரத் தேவை!



வீட்டில் பெரியவர்கள் எல்லாம் சண்டை போட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். சிறிய குழந்தைகள் வெளியே போய் விளையாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். இல்லையென்றால் பயந்து அழுது கொண்டிருப்பார்கள், தூங்கிப் போவார்கள். இப்படி வேறு மார்க்கத்தைத் தேடிக் கொள்வார்கள்.

இப்படித்தான் நம் நிலைமையும் ஆகிவிட்டது. அரசியல் கட்சிகளும், மதவாதிகளும், நாடுகளும் அவர்கள் அவர்கள் கொள்கை, லட்சியம், வெறி இவற்றிற்காகப் போராட, காய்களை நகர்த்த அதில் வெட்டி வீழ்வது ஒன்றுமறியாத சிப்பாய்களைப் போன்ற பொதுமக்கள்தான்.

தேர்தல் முடிந்து விட்ட நேரம். ஆனாலும் ஏற்பட்டு விட்ட காயம் அத்தனை சீக்கிரம் ஆறக் கூடியதா? நேற்று வரை ஒன்றாக அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தவர்கள், ஒரு தெருவில் புன்னகையோடு வணக்கம் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தவர்கள் இன்று கத்தியெடுத்து குத்திக் கொள்கிறார்கள். ஏதோ வெறியால் வைக்கப்படும் குண்டுகள், நோய்க்காகத் தஞ்சம் என ஓடி வந்த மருத்துவமனையிலும் வெடிக்கிறது. போர்க் காலங்களில் கூட மருத்துவமனைகளில் குண்டுகளைப் போடுவதில்லை. பார்க்கப் பார்க்க மனதில் வேதனை பிசைகிறது.

கோவையில் பகையும் புகையுமாக இருள் சூழ்ந்த நாளில் தொலைக்காட்சி தனியார் சேனல் ஒன்றில் காதலன் திரைப்படம். அதில் மருத்துவமனையில் குண்டு வைத்திருப்பது போலவும், கதாநாயகன் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களை அழைத்து வந்து நோயாளிகளைக் காப்பாற்றுவது போலவும் காட்சி. அந்தச் சம்பவங்கள் நடந்து கொண்டிருந்த அதே நேரம் திரையில் கீழே 'ப்ளாஷ் நியூஸ்' என குண்டு வெடிப்புச் சம்பவங்கள் பற்றிச் செய்தி ஓடிக் கொண்டு இருக்கிறது. நிஜமும், நிழலும் ஒன்றாகி விட்டது என மகிழவா முடியும்?

கோவை மருத்துவமனை அப்பாவி உயிர்களைக் காப்பாற்ற எந்தக் கதாநாயகனும், மாணவர்களும் வரவில்லையே! சினிமாவில் அத்தனை வன்முறைகளையும் காட்டி விட்டுக் கடைசியில் கெட்டவன் மட்டும் செத்துப் போவான். ஆனால் உண்மை வாழ்க்கையில் அப்பாவி மக்கள் அல்லவா உடல் சிதறிச் செத்துப் போயிருக்கிறார்கள்?

நாம் விதைத்த வினையை இப்போது அறுவடை செய்து கொண்டு இருக்கிறோம். 'அன்பே தெய்வம்' என அன்பையே உலகம் முழுக்க மதப்பெரியவர்கள் சொன்னார்கள். ஆனால் மதம் என்பது ஓர் ஆயுதமாக அல்லவா மாறியிருக்கிறது.

'சொந்தச் சகோதரர்கள் சாதல் கண்டும்
துன்பத்தில் இரங்காரடி, கிளியே'

என பாரதியார் அன்றைக்கே இதைத் தானே சொன்னார்! செத்துப் போனவர்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

எல்லாம் எங்கிருந்தோ வந்தவர்களா? எல்லாம் ஒரே நகரில் நேற்று வரை வாழ்ந்தவர்கள்தானே! இன்றைக்கும் புதிதாக பகை. 'நீ நேற்று செய்தாய்; நான் இன்றைக்குச் செய்கிறேன்' மறுநாள் இவர்கள் செய்ததற்கு அவர்கள் பதிலடி! இப்படியே இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு இந்த குருக்ஷேத்திரப் போர் நடக்கப் போகிறது.

ஆனால் போர்களில் எல்லாரும் ஏதோ ஒரு வரைமுறை இருந்தது. நாட்டின் வெளியே சண்டை போட்டார்கள். அப்பாவி மக்களைத் தாக்கவில்லை. இப்போதோ 'நான் எதற்குச் செத்துப் போனோம்' என்பது கூட அறியாமல் செத்துப் போனவர்கள்தான் அத்தனை பேரும். நம் நாடு என்ன ஆகிக் கொண்டு இருக்கிறது?

அன்பையும், கருணையையும், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையையும், 'போதுமென்ற மனமே பொன்செய்யும் மருந்து' என்று இன்னபிற பல வாழ்க்கை லட்சியங்களைத் திரும்பத் திரும்ப போதித்ததெல்லாம் இப்படியெல்லாம் நடக்கக் கூடாது என்பதற்காகத்தானே! மனித மனம் இராட்சச குணம் கொண்டது. அது எத்தனை பெரிய அரக்கனாகவும் வடிவெடுக்கும் என்று தெரிந்துதான் மனிதனுக்குள் தேவனாக வாழ சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டது. இந்த நாட்டில் எத்தனை மகான்கள் தோன்றி உலகுக்கு வழிகாட்டினார்கள். எத்தனையோ புனிதர்கள் இந்த அற்புதமான புண்ணிய பூமிக்கு வந்தால் நாங்களும் மேன்மை பெறலாம் என வந்து போய்விட்டார்கள்!

ஆனால் காலத்தின் சூழலில் அத்தனையும் மறந்து விட்டோம். இலட்சியங்களே வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்லும் என்பது போய் பொழுது போக்குகளே வாழ்க்கை லட்சியங்களாகி விட்டன. எத்தனை விதவிதமான பொழுதுபோக்குகள். திரைகளில்தான் எத்தனை விதம்விதமான குரூரங்கள். ஒரு பொருளோ, துணியோ, நகையோ விசேஷ நாளுக்காக வாங்குவதற்கு எத்தனை முயற்சிகள், எத்தனை திட்டமிடல் நடக்கும். அப்படி வரும் புடவையோ, நகையோ, பாத்திரமோ எவ்வளவு மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

இப்போதோ நாளும் தீபாவளிதான், நவராத்திரிதான். நினைத்தபோது நினைத்தபடி வாங்க வகை வகையான சாதனங்கள். இரண்டு ஆண்டுக்கு ஒரு பொருளை வைத்துக் கொண்டிருந்தாலே பெரிய சாதனை. 'வேண்டும், வேண்டும் மேலும் வேண்டும்...' இதுதான் இன்றைய தாரக மந்திரம். இதிலே 'போதுமென்ற மனம்' அசட்டுத்தனம், கஞ்சம், அசமஞ்சம், சோம்பேறி எனப் பெயர் பெற்றது. அதிக ஆசைகள், அதீத ஆசைகள், அசுரத்தனமான ஆசைகள்.

நம் குழந்தைகளும் இவற்றையெல்லாம் பார்க்கின்றன. இன்டர்நெட்டிலும் வன்முறைப் பக்கங்களைத் திறக்கின்றன. மென்மையான காதலும், தாழ்ந்த குரல் பேச்சும், எதிர்வாதம் செய்யாத மரியாதைத்தன்மையும் 'பிழைக்கத் தெரியாதவன்' பட்டத்தைத் தந்தது. நம்மால் முடிந்த காரியம் ஒரு

லாம் ஆண்டு பிறந்த நாளிலே துப்பாக்கிப் பொம்மையைப் பரிசாகத் தருகிறோம். என் மகன் எந்தளவு அழகா டான்ஸ் ஆடுவான் தெரியுமா, ஃபைட் பண்ணுவான் தெரியுமோ என நெஞ்சு கொள்ளாப் பெருமை. பெண் குழந்தைகளோ பள்ளி கல்லூரி ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்களின் ஆசிகளுடன் மார், இடுப்பு குலுங்க நடனமாடுகின்றன.

இன்றும் விஷத்தைத்தான் விதைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கோடிக்கணக்கில் செலவு செய்து குண்டு வெடித்துக் கார்கள் சிதறாத, கால் மடக்கி குதிரை விழாத திரைப்படங்களை நாம் பார்ப்பதில்லை. சாதாரணமாக எளிய வாழ்வு வாழும் மக்கள் இங்கு ஏளனப்படுத்தப்படுகிறார்கள். பதவி, பணம், பட்டம், அதிகாரம் ஏதாவது ஒன்றைக் கையில் வைத்திருக்கும் மனிதர்கள்தான் இங்கு பேசப்படுகிறார்கள். அரங்கில் எப்பேர்ப்பட்ட மேதை இருந்தாலும் சினிமா நடிகருக்குத்தான் மரியாதை.

நாம் விஷத்தைத்தான் இன்றும் ஆழமாக விதைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். கலாசார வேர்களோ, பண்பாட்டுப் பாரம்பரியமோ இல்லாத நாடுகளில் இப்படியெல்லாம் நடப்பது சாத்தியம். ஆனால் நம் நாட்டிலா...? ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பிரம்மாண்டத்தையும், மனிதனுள் இருக்கும் அணுவுக்கு அணுவையும் வேதாந்தமாக ஆராய்ந்து சொல்லி விட்டுப் போன மகாபுருஷர்களின் வழி வந்த நாட்டிலா...! இங்கே நடந்து கொண்டிருக்கும் செயல்களைப் பார்க்கும் போது, 'நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே...' என்பதும் தாண்டி 'நெஞ்சு வெடித்துவிடுமோ...' என்றுதான் தோன்றுகிறது.

நம் அளவிலாவது நாம் களையெடுக்க முயல்வோம். தெருவெல்லாம் கொசு இருந்தாலும் உள்ளே 'கொசு விரட்டி' வைத்துக் கொள்வதில்லையா! நம்மால் முடிந்தவரை அன்பாய் வாழ்வோம். குழந்தைகளுக்கு வன்முறை கலாசார பாதிப்பு இல்லாமல் செய்வோம். 'மேலும் மேலும்... இன்னும் மேலும்...' என நாமும் பேராசையை வளர்த்துக் கொள்ளாமல் இருக்கலாம். மகான்களையெல்லாம் பாருங்கள். எத்தனை எளிமையாய் வாழ்ந்து விட்டுச் சென்றார்கள்.

நம் வருங்கால சந்ததியினருக்குத் தேவை சொத்து வீடு, கல்வி, பணம் மட்டுமில்லை, நல்ல அமைதியான கலாசாரம் மிக்க நாடும் கூடத்தான். 'சமூகஷேமார்வ்' நமக்கு நிறைய தேவை. அமைதிக் குழு என நிறைய ஏற்பட்டு பெரும் அளவில் இவற்றை கருத்தரங்குகளாகவும், கலந்துரையாடலாகவும் நடத்தினால் தேவலை. குடும்பக்கட்டுப்பாடும், எய்ட்ஸும் எப்படிப் பெரும் அளவில் பேசப்பட்டனவோ அதே போல ஒருவருக்கொருவர் அன்பு கொண்டு வாழ்தல்' என்பதையும் பெரும் பிரசாரமாகவே செய்ய வேண்டும். நமக்குப் பிராண வாயு போல மிக அவசரத் தேவை - 'மனிதநேயம்'.


அழகிய கண்களுக்கு
அளிப்பீர் உங்கள் சருமத்திற்கு விசேஷ பராமரிப்

MAHA BEAUTY TRAINING INSTITUTE

(Approved by Govt. of Tamil Nadu G.O.M.S. No. 4087/THOPA/96)
(Govt. Certificate issued on completion of course)

6C, Venkatesa Agraharam Street, Mylapore, Chennai - 600 004.
(Near Sai Baba Temple) Ph : 4950922/4942326/4940497 (R)

RUSH TO JOIN EXCELLENT JOB ORIENTED BEAUTICIAN COURSES

* **Diploma in Beautician cum Hair dresser**
* **Diploma in Cosmetic preparation**
* **Training in latest Electrical Equipments handling.**

Classes are conducted regularly





ஏ. விஜயலக்ஷ்மி, 'விஜிலா ப்யூட்டி பார்லர்', நெ. 4/37, கபாலீஸ்வரர் நகர், நீலாங்கரை, சென்னை 41. நான் பல வருடங்களாக சுய தொழில் தொடங்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டேன். அதற்கான ஆலோசனைகள் எனக்கு சரியாக கிடைக்கவில்லை. தற்செயலாக மஹா ப்யூட்டி பார்லர் விளம்பரத்தை பத்திரிகையில் பார்த்தேன்! அவர்கள் ப்யூட்டி பார்லர் கோர்ஸ் கற்றுக் கொடுத்தும், தனியாக தொடங்குவதற்கு ஆலோசனைகள் கொடுத்தும், அரசாங்க சான்றிதழ் வழங்கவும், மற்றும் வங்கி நிதி உதவி பெறும் வகையில் இன்ஸ்டிடியூட் நடத்தி வருகிறார்கள் என்று தெரிந்து கொண்டு, உடனே நான் அவர்களிடம் என்னுடைய விண்ணப்பத்தை பதிவு செய்து ப்யூட்டி பார்லருக்கான பயிற்சியை மிக நல்ல முறையில் கற்றுக் கொண்டு அவர்களிடம் நான் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற சான்றிதழை பெற்றுள்ளேன்! இன்று நான் சுயமாக ப்யூட்டி பார்லர் நடத்திக் கொண்டிருக்கிறேன். என் வாழ்வில் விளக்கேற்றிய பெருமை 'மஹா ப்யூட்டி பார்லரை'யே சாரும்! என்னைப் போல் பல பெண்கள் இந்த அரிய வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுமாறு வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

J. Vijayalakshmi





Maha
BEAUTY PARLOUR

(for Ladies Only)

Specialist in

Bridal Makeup, Hair weaving, Electrolysis & Implantation, Acne and Pimple, under eye for dark circles, Hair Styles and Mehandi, Scalp for hair falling & dandruff.

Duration of course - 3 months Crash course for 1 month is also available
Accommodation available for outstation students.



எல். கே.ஜி. டீச்சர்

பல பத்... நர்சரி பள்ளிகளில் கிண்டர்கார்டன் (எல்.கே.ஜி., யு.கே.ஜி.) வகுப்பு ஆசிரியைகளாக இருந்... [illegible]

• மஞ்சுளா ரவி



வாழைப்பூவை தனியாக பொரியல் செய்வதை விட முருங்கைக்கீரை சேர்த்து செய்து பாருங்கள். மிகுந்த சுவை யுடனிருக்கும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி மிள காய் வத்தல் இரண்டைக் கிள்ளிப் போட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, போடவும். ஒரு கைப்பிடி சாம்பார் வெங்காயத்தை பொடியாக அரிந்துப் போட்டு வதக்கி, வதங்கியதும் பொடி யாக அரிந்த வாழைப்பூவை, மோர் நீரில் நன்றாக அலசி ஒட்டப் பிழிந்து போடவும். வாழைப்பூ வேகும் அளவு நீர் ஊற்றவும். முக்கால் பாகம் வெந்ததும், ஒரு கைப்பிடி பொடியாக அரிந்த முருங்கைக்கீரையைப் போட்டுத் தேவை யான அளவு உப்பைப் போடவும். முழுவதும் வெந்ததும் சிறிது வெந்த து.பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். இறக்கும்போது ஒரு ஸ்பூன் நெய்யைத் தாளிக் கலக்கவும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— விஜயராணி

வார்த்தைகள் குழந்தையின் அகராதியில் இணைக்கப்பட்டு விடும். அவர் உணர்ச்சி களை அடக்கி ஆளத் தெரிந்தவராக இருக்க வேண்டும். சுவாரசியமான கதைகளை, குரல் ஏற்றத் தாழ்வுகளுடன், நடிப்புத்திறனுடன் சொல்லத் தெரிய வேண்டும். அத்திறமைக் காகவே குழந்தைகள் அட்டை போல் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

பெரிய வகுப்புகளில் போல் குழந்தைகள் அசைவற்று, ஏகாக்கிரக சித்தத்துடன் கவனிக்க மாட்டார்கள். 12 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஒரு குழந்தையால் எந்த ஒன்றிலும் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்த முடியாது என்பது உளவிய லார் கணிப்பு. மாறியபடியும், பராக்கு பார்த் தும், கலைப்பதும் அடுக்குவதும், அடுத்த குழந் தையைச் சீண்டுவதுமாகத்தான் இருப்பார்கள். அவற்றைக் கண்டு பொறுமை இழப்பவரும் வகுப்பில் ஒரே சீரான ஒழுங்குமுறையை மிரட்டி நிலை நாட்ட முயல்பவரும் (regimentation) அவ்வகுப்புக்கு ஆசிரியையாக இருக்க லாயக்கற்றவர்.

புத்தகங்களை எப்படிக் கையாள வேண்டும், பக்கங்களை எப்படி மெல்லத் திருப்ப வேண் டும் என்பவைகளை அவர் முன் மாதிரியாக இருந்து சொல்லித் தர வேண்டும். கரும் பலகை யிலோ, நோட்டிலோ அச்சு வடிவம் போலவே எழுத வேண்டும். அவசரத்தில் சிதைத்தோ, அதிக வளைவுகளுடன் 'ஸ்டைலாக'வோ எழுதினால் அச்சுக்கும் ஆசிரியை எழுத்துக்கு முள்ள வித்தியாசம் குழந்தைகளைக் குழப்பும். படங்கள், பொம்மைகள், மாடல்களைக் குழந் தைகள் வசதியாகப் பார்க்கும் உயரத்திலேயே வைக்க வேண்டும். கற்கும் திறன் குறைவானவர் களை சமீபத்தில் அமர்த்தி ஒவ்வொரு கட்டத்தி லும் வகுப்பின் நாதத்துக்கு அவர்களையும் உயர்த்த வேண்டும். சில்மிஷங்கள் செய்பவர் களையும் முன்வரிசையில் அமர்த்தி செய்யா மலிருக்கப் பழக்க வேண்டும்.

எவ்வளவு கவனமாக இருந்தாலும், அவை தங்களுக்குள் சண்டையிட்டும், எதிலாவது மோதியோ, ஏறி விழுந்தோ சிறு காயங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும். வேறு நபரைக் கூப் பிடாமல் தானே முதலுதவிப் பெட்டியிலிருந்து மருந்திட்டு அறிவுரை கூறினால் பெரும்பாலும் மீண்டும் அத்தவறைச் செய்யாது. பெற்றோர் கள் கவனிக்கத் தவறும் கிட்ட தூரப் பார்வை, டிஸ்லெக்ஸியா போன்ற குறைபாடுகளை அவர் கவனிக்க வாய்ப்பு அதிகம். அவற்றை அவர் களுடைய கவனத்துக்குக் கொண்டு சென்று நிவாரணத்துக்கு யோசனையும் (அவசிய மானால்) கூறினால் நன்றி பாராட்டுவார்கள்.

இவையெல்லாம் ஏதோ ஏட்டில் உள்ள லட்சியங்கள் அல்ல. சில சிறந்த பள்ளிகளில் அறிமுக வகுப்பு ஆசிரியைகள் நடைமுறையி லேயே இத்தனை குணங்களும் அமையப் பெற்றவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். அப்பணி யில் இயல்பான நாட்டம், ஈடுபாடு காரணமாக மனநிறைவை (Job Satisfaction) பெறுகிறார் கள். சிலர் உரிமை இருந்தும் மிக அவசியம் ஏற்பட்டால் தவிர கேஷுவல், நீண்ட லீவ் கூட போடுவதில்லை. டீச்சர்கள் மாறிக் கொண்டே இருந்தால் தங்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கு மிடையே உள்ள பந்தபாசப் பிணைப்பு அறுந்து விடும் என்றே காரணம் கூறுகிறார்கள். இன்றைய சூழலில் அதைக் கேட்க எவ்வளவு பெருமையாக இருக்கிறது.'

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்

ஒருமுறை பேசிக் கொண்டிருந்த போது டாக்டர். ஜெயராமன், "நம் தமிழ்நாட்டினர் ஓர் அருமையான பழக்கத்தை விட்டு விட்டனர். அதுதான் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது. அதுவும் இப்போது கோடைக் காலம் துவங்கி விட்டது. நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் எத்தனையோ நன்மைகள் உண்டு. அந்தக் காலத்தில் உணவில் நல்லெண்ணெயை நேரடியாக ஊற்றிச் சாப்பிட்டார்கள். இது எத்தனையோ நோய்களை வராமல் தடுத்துக் காத்தது..." என்றார்.

இன்னும் அவர் சொன்ன பல தகவல்கள் வெகு சுவாரஸ்யமாக இருந்தது. அதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு மதுரைக்குப் போயிருந்த சமயம் 'நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பது நேரிலேயே பார்த்தாலென்ன' என்ற ஆவலில் விருதுநகரில் தயாரிக்கப்படும் வி.வி.எஸ். நல்லெண்ணெய் தயாரிக்கும் இடத்திற்குப் போனோம்.

பாரம்பரியச் செக்கு முறையில் ஆட்டிடும், நவீன முறையிலும் எள்ளிலிருந்து எண்ணெயை எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். குஜராத், ஆந்திரம், தஞ்சாவூர் போன்ற இடங்களிலிருந்து எள்ளை வரவழைத்து நன்கு காயவைத்து நவீன முறையில் கற்களை அகற்றுகிறார்கள். பிறகு அதனுடன் கருப்பட்டி சேர்த்துச் செக்கில் இட எண்ணெய் பிழிந்தெடுக்க 'கமகம'வென வாசம் எங்கும் பரவுகிறது. எதற்குக் கருப்பட்டி?

எள்ளிலிருந்து எண்ணெயைப் பிரிப்பது கருப்பட்டிதான். அதே போல மருத்துவரீதியாகப் பார்த்தால், "உஷ்ணமான எள்ளில் கருப்பட்டி சேர்த்து அந்த உஷ்ணத்தைப் புண்ணாக்கோடு எடுத்து வந்து விடுகிறது. நல்லெண்ணெய் குளிர்ச்சி தருகிறது!" என்கிறார்கள். பிறகு கெட்டியான துணிப்பட்டைகள் மூலம் வடிகட்டப்பட்டு நல்லெண்ணெய் தூய்மையாக வெளிவருகிறது.

"கருப்பட்டிச் சேர்த்துப் பிழியப்படும் எண்ணெய்தான் நல்லது. ஆனால் மிக அதிக அளவில் தயாரிக்க வேண்டுமென்றால் கரும்புச் சர்க்கரையினை உபயோகிக்கிறார்கள். இது அவ்வளவு நல்லதல்ல" என்கிறார்கள்.

"அதே போல அந்தக் காலத்தில் வெள்ளையான எள் வரும். அதில் எண்ணெய் ஆட்டி தும்பை நல்லெண்ணெய் என்றே வழங்கி வந்தோம். இப்போது முழுமையாக அப்படிக் கிடைப்பதில்லை. அதே போல



• வனிதா முரளி







• வி.வி.எஸ். மோகன்

கோடை காலத்திற்குக் குளிர்ச்சியாக...

மங்கையர் மலர்

ஆரம்பக் காலத்தில் கேலிக்கு விடுபோகிக் கப்பட்டது இப்போது 'பாலிதீன் பேக்'கில் வந்து விட்டது. இதெல்லாம் காலத்திற்கேற்ப நடந்த மாறுதல்கள்" என்கிறார்கள் தொழிற்சாலையை நமக்குச் சுட்டிக்காட்டிய வி.வி. எஸ்.வி. வன்னியராஜனும், சண்முகவேலும்.

டாக்டர். ஜெயராமன் சொன்ன பல சுவையான தகவல்கள் அடிப்படையில் நம் 'மறைந்து வரும்' கலாசாரமான எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது பற்றியும், பல்வேறு மருத்துவப் பயன்களைப் பற்றியும் ஒரு கலந்துரையாடல் அமைத்தோம்.

விருதுநகரில் சிறப்பான முறையில் வாசம் கமழ நல்லெண்ணெய் தயாரித்துக் கொண்டிருக்கும் வி.வி.எஸ். நல்லெண்ணெயின் உரிமையாளர் திரு. வி.வி.எஸ். மோகன், குடும்பத் தலைவிகளான கவிதா, நாகலட்சுமி, வேலைக்குப் போகும் உமா சுந்தர், யோகா வகுப்புக்களை நடத்துபவரும் 'நேச்சுரோபதி' எனும் இயற்கை மருத்துவ முறையில் தலைசிறந்தவருமான திருமதி. லலிதா முரளி ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

சுவாரஸ்யமாக இருந்த இக் கலந்துரையாடல் நிறைய செய்திகளைக் கூறியது -

உமா : "வெயிலுக்கும் எண்ணெய்க்கும் என்ன சம்பந்தம்? எண்ணெய்யை உடலில் பூசிக் கொள்வதால் வெயிலுக்கும் அதுக்கும் 'கொச கொச'வென ஆகாதா?"

மோகன் : "நல்லெண்ணெயை உடலில் தேய்த்துக் கொள்ளும்போது தோலின் உள் சென்று உடல் சூட்டை சீராக்குகிறது. தோலின் அடைப்பை எடுத்து உடலில் உள்ள வியர்வையை வெளிக் கொண்டு வருகிறது. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு டாக்டர். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் மஞ்சள் காமாலை வராது என்றார். இதற்கும் அதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று புரியவில்லை. எண்ணெய்யை உடம்பில் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது வியர்வை நன்கு வெளியேறுவதால் சிறுநீரகத்திற்கு வேலைக் குறைவு. உடலில் அழுக்குகள் தங்குவதில்லை. ஈரல் பாதிக்கப்படாது. அதனால் மஞ்சள் காமாலை வராது என்றார்."



• உமா சுந்தர்



லலிதா முரளி : "கற்பூரம், நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் கலந்து உடல் மூட்டுகளில் மசாஜ் செய்து பிறகு ஆசனம் செய்வது உடலுக்கு நல்லது.

• கவிதா

காதுக்குப் பின்புறம், புருவ மத்தி, முன் நெற்றி, பாதம், தொப்புள் போன்ற சென்சிடிவான இடங்களில் மூலிகையுடன் நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து மசாஜ் செய்தால் டென்ஷன் போகும். கண்ணின் கீழ் உள்ள கருவளையம் நீங்கும். சந்தனம், நல்லெண்ணெய் இவற்றைக் கலந்து முழங்கை, முட்டி இவற்றில் மசாஜ் செய்து பயத்தமாவு தேய்த்துக் குளித்தால் சருமம் பளபளப்பாக இருக்கும்."



• டாக்டர். ஜெயரா



• நாகலட்சுமி

டாக்டர். ஜெயராமன் : "எள் + நெய் சேர்ந்து எண்ணெய் ஆகிறது. மருத்துவர்கள் வைத்தியத்துக்கும் பயன்படும் நல்ல எண்ணெயாகக் கருதியதால் தான் 'நல்லெண்ணெய்' என்ற பெயர் வந்தது. கடலை எண்ணெய், தே. எண்ணெய் எல்லாம் இதன் பின் வந்தவையே.

எள் ஆட்டும் போது சக்கை பிரிய பனைவெல்லம் (அ) கருப்பட்டி போட்டுக் காய்ச்சி எடுக்கிறோம். இதுவே சுத்தமான எண்ணெய், சிறிது கசப்பும் உடையது.

கிராமங்களில் நல்லெண்ணெயைப் பெண்கள் அப்படியே குடிப்பார்கள். இது அவர்களுக்குக் கடுமையான வேலைகளைச் செய்ய தெம்பைத் தரும். வயதுக்கு வரும் பெண்கள், பிரசவித்த பெண்களுக்கெல்லாம் கூட நல்லெண்ணெயைக் குடிக்கக் கொடுப்பார்கள். எள்ளுக்குக் கழிவுநீரை முறிக்கும் தன்மை உண்டு.

சமையலில் சேர்க்கும் போது உடலினுள் சென்று இரத்தத்தில் உள்ள அசுத்தத்தை நீக்கிச் சிறுநீரைச் சமனப்படுத்தி வெளிவரச் செய்கிறது.

உடலிலுள்ள பித்தத்தை நீக்கி ஜீரணப் படுத்துகிறது. எள்ளில் உள்ள கசப்பு உடலைச் சமனப்படுத்துகிறது. அதனால் உடல் சூடு குறைகிறது."

கவிதா: "திடீரென்று எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் அலர்ஜி ஆகிறது. குழந்தைகளுக்கும் சளி பிடித்துக் கொள்கிறதே!"

ஜெயராமன் : "அந்தக் காலத்தில் என்

ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கும் பல விதிமுறைகளை வைத்திருந்தார்கள். விடிந்து ஏழரை மணியளவில் எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் ஊறிக் குளிக்க வேண்டும். வெளி உஷ்ணத்தை அது தணிப்பது போல உள்ளே உறுப்புக்களின் உஷ்ணம் தணிய குளிப்பதற்கு முன் ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும். அன்றைய தினம் 'லைட்'டாகச் சாப்பிட்டு வெயிலில் அலையாமல் இருக்க வேண்டும். இன்னும் பல விதிமுறைகள் உண்டு. காலம் போகப் போக நம் சௌகரியத்திற்கு ஏற்ப ஒவ்வொன்றாய் விட்டு விட்டு இப்போது, 'எண்ணெய்க் குளியல் அலர்ஜி' என்று சொல்லி விடுகிறோம்."

யோகன் : "நான் படிக்கும் போது ஹாஸ்டலில் எண்ணெய்க் குளியலன்று நல்லெண்ணெய், சீயக்காய், ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் வைப்பார்கள். ஓ, இந்தக் காரணம்தானா அதுக்கு" சிரிக்கிறார்.

கவிதா : "சிறு குழந்தைகளுக்குக் கண்டிப்பாக கண் மூக்கில் எண்ணெய் விடக் கூடாது என்று சொல்வதில் உண்மை இருக்கிறது என்பதையாவது ஒப்புக் கொள்கிறீர்களா?"

ஜெயராமன் : "இதுவும் நான் முன்பு சொன்ன மாதிரிதான். இப்படி இப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லி இருக்கிறார்கள். பலவற்றை விட்டு விட்டோம். கண்ணில் விடும் ஒரு சொட்டு எண்ணெயோடு ஒரு சொட்டு தாய்ப்பாலைச் சேர்த்து விட வேண்டும் என்று சொல்லியிருந்தார்கள். இது போல பலவுண்டு. அவையெல்லாம் பலவும் மறைந்து விட்டன. நம் பெரியவர்கள் வைத்திருந்த பல அற்புதமான பழக்கங்களை வெகு எளிதாகக் கூசாமல் 'முட்டாள்தனம்' என்று சொல்லி விடுகிறார்கள். தவிரவும் இப்போது வரும் எண்ணெய்களும் பழைய காலமளவு தரமானவையா எனவும் சோதிக்க வேண்டியதாக உள்ளதே!"

யோகன் (இடைமறித்து) : "சார், எங்கள் வீட்டில் நல்லெண்ணெயைப் பொறுத்தவரை இன்றும் அதே பாரம்பரியம் மாறாமல்தான் தரமானதாகக் கொண்டு வருகிறோம். என்னை வைத்துக் கொண்டே இப்படிச் சொல்கிறீர்களே!" (சிரிப்பு)

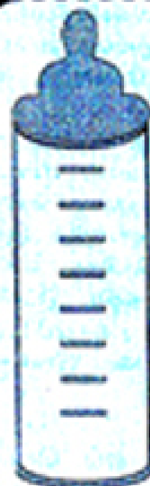
நாகலட்சுமி : "உங்கள் நல்லெண்ணெய் மகாத்மியம் பெருமையாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் சமையலுக்கு நல்லெண்ணெய் சரியாக வரவில்லையே. கசப்பாக இருக்கிறது. பலகாரங்கள் செய்தால் பொங்குகிறதே!"

யோகன் : "நல்லெண்ணெயின் குணமே அதுதானம்மா. அதில் சிறிது கசப்பு இருக்கும். பொங்கும். நல்ல பொருள் அப்படி இருக்கக் கூடாது என்றால் எப்படி! ஆனால் ஒன்று. அன்றாட வாழ்க்கையில் நல்லெண்ணெயை இட்லியில் ஊற்றிச் சாப்பிடுவது, தோசை ஊற்ற, தாளிக்க என உபயோகிப்பதுதான் சிறந்தது.

ஜெயராமன் : "இப்படி உடம்பில் எண்ணெய் சேரச் சேர உடல் அழகும் வனப்பும் பெறும். இப்போதுதானே இல்லாத வியாதியெல்லாம் கொண்டாடுகிறார்கள். குறிப்பாக பெண்களின் கருப்பை சம்பந்தமான, கழிவுகளெல்லாம் அகன்று விடும். அதே போல இன்னொன்று - 'எள் புண்ணாக்கு லேகியம்' என்ற ஒன்று உண்டு. அது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகச் சிறந்தது. நீரிழிவு நோயினை அந்த அளவிற்குக் கட்டுப்படுத்தும்."

கவிதா : "அதெல்லாம் சரி. எண்ணெய் சாப்பிட எவ்வளவு கொலஸ்ட்ரால் ஏறும்.."

லலிதா முரளி : "இதெல்லாம் இப்



கைக் குழந்தைகளுடன் நெடுந் தூரம் பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தால் நாம் எப்பொழுதும் ஒரே பிளாஸ்கில் வெந்நீர் மட்டும் எடுத்துச் செல்வோம். குழந்தை பசியில் கத்தும் பொழுது நாம் பால் கரைத்து ஆற்றிக் கொடுப்பதற்குள் கத்தி தீர்த்து விடும். ஒரு பெரிய வாட்டர் பாட்டிலில் நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறிய நீரும் எடுத்துக் கொண்டால் சூடான வெந்நீரில் பவுடரை மட்டும் கரைத்து விட்டு மீதிக்கு ஆறிய நீரைச் சேர்த்துக் கொண்டால் குழந்தைக்கு உடனே சாப்பிடக் கொடுக்கக் கூடிய பதத்திற்கு இருக்கும். குழந்தையும் கத்தித் தீர்க்காது.

– ஜி. கீதா





வெள்ளை கான்வாஸ் ஷூவை பாலிஷ் போடும் பொழுது ஷூவை நன்றாக ஈரப்படுத்தி விட்டு பாலிஷ் போட்டால், பாலிஷ் திட்டுத்திட்டாக இருக்காமல், சமமாக பரவும். பாலிஷ் செலவும் பாதியாகக் குறையும்.

- கீதா கிருஷ்ணமூர்த்தி

போனதைய பேச்சுக்கள். எங்கள் பாட்டி ஒருவர் தொண்ணூற்றி ஐந்து வயது வரை இருந்தார். கண்ணும், காதும் அவ்வளவு கூர்மை. நன்றாக தோசை, இட்லி, மிளகாய்ப் பொடி, அப்பளம் என வெளுத்துக் கட்டுவார். இறந்த அன்று ஒரு பிரச்னை இல்லாமல் அமைதியாக இறந்து போனார். நாம் பல்வேறு செயற்கை வாழ்க்கை முறையில் சிக்கி கொண்டிருப்பதால்தான் இத்தனை பிரச்னைகள்..."

நாகலட்சுமி : "பாரம்பரியப் பழக்கங்கள் நல்லதாக இருந்தாலும் இந்த அவசர யுகத்தில் அதையெல்லாம் பின்பற்றுவது கஷ்டமாகத் தான் இருக்கிறது."

உமா சுந்தர் : "ஆனால் நாங்கள் வேலைக்குப் போகும் பெண்களாக இருந்தாலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதில் இருந்து பல பாரம்பரியப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றிக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். குழந்தைகளுக்கும் இப்படிச் செய்வது இந்தக் காரணத்துக்காகத்தான் என்று சொல்லி விட்டால் போதும். அவர்களும் ஏற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள்."

சுசீலா : "லலிதா, கோடைக் காலத்திற்கு ஏற்ற இயற்கையான டிப்ஸ் கொடுங்களேன்..."

லலிதா : "தலைக்கு செம்பருத்தி இலையை அரைத்துக் குளிக்கலாம். ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்தது போல இருக்கும். நன்றாகக் குளுமையைத் தரும். கூடுமானவரை வெயிலில் அலையாமல் இருப்பது நல்லது. அப்படியே அலைந்து விட்டு வந்தாலும் உடனடியாக ஃப்ரிட்ஜைத் திறந்து 'ஜில்'லெனத் தண்ணீர் எடுத்துக் குடிக்கக் கூடாது. நம் உடம்பின் ஒவ்வொரு 'செல்'லும் உஷ்ணத்தினால் விரிந்து இருக்கும். 'சட்'டென்று குளிர்ச்சியைத் தரும் போது உடம்பின் சமநிலை பாதிக்கும். அதே போல நிறைய மோர், அதுவும் நீர்க்க மோர் சாப்பிடலாம். டயட் பற்றிய கவலையுடையவர்கள், இதனை கவலையில்லாமல் நிறைய சாப்பிடலாம். கோடைக்குக் குளிர்ப்பானம், ஐஸ்கிரீம் எனப் போவதற்குப் பதிலாக இக்காலத்திற்கேற்ற காய்கறிகள், பழங்கள் எனச் சாப்பிடலாம்.

அதற்காக நண்பர்களோடு சேர்ந்து குளிர்பானமோ, ஐஸ்கிரீமோ சாப்பிடாமல் இருக்க முடியாது. அதை ஒரு 'ஃபன்'னுக்காக வைத்துக் கொண்டு, உடல்நலத்திற்கு என நாம் தனி அக்கறை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

மைக்ரேன் தலைவலி உள்ளவர்கள் கீழா நெல்லியை நல்லெண்ணெய் விட்டு ப்ரௌன் கலர் வரும் வரை வதக்கித் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் மூன்று குளியலில் தலைவலி போய் விடும். இதை நான் பலருக்கும் சொல்லிப் பயன்பெற்றிருக்கிறார்கள். வாரம் ஒருமுறை இது போலச் செய்யலாம்.

ஜெயராமன் : "வேப்பம் பட்டையுடன், சீரகம், நல்லெண்ணெய் காய்ச்சித் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தாலும் தலைவலி நீங்கும்."

உமா : "இட்லிக்கு எதற்காக நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிட வேண்டும் என்கிறீர்கள்?"

யோகன் : "இது எனக்குத் தெரிந்த மருத்துவர் சொன்னது. இட்லி மாவு என்பதே புளிக்க வைக்கப்பட்ட மாவுதான். எனவே புளிக்கும் பொருட்களில் தோன்றும் அசிடிடியை நல்லெண்ணெய் முறிக்கிறது. எரிப்பு, காரம் அடங்குகிறது. அது தவிர இட்லிக்கு நல்லெண்ணெய் ஊற்றிச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். ரொம்ப சுவையாகவும் இருக்கும்." (சிரிப்பு)

தொகுப்பு : **எம். ஜெயஸ்ரீ**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

ரூபாய் 44/-ஐ மிச்சப்படுத்துங்கள் !

பணம் மிச்சம் தரும் 200 மி.லி. பேக்கிலே



கிருத்திகா™

ஹெர்பல் (சித்தா) ஹேர் வைடலைசர்

செம்பருத்தி பூவிலே தயாரிக்கப்பட்டது

இயற்கை வண்ணத்தில் ஏழு முறை சத்திகரிக்கப்பட்டது

அரிய மூலிகைகளில் இருந்து
தயாரிக்கப்பட்டது. கேசத்தைப்
பொடுகிலிருந்தும் முடி
உதிர்வதிலிருந்தும் பாதுகாத்து,
உலர்ந்த கேசங்களை
உயிர்ப்பிக்கின்றது கிருத்திகா.



200 ml

50 மி.லி. மற்றும் 100 மி.லி.
பேக்கில் கிடைக்கிறது



mothi Pharma Pvt. Ltd.
Chennai-29 Fax : 044-614760

கேர்லெஸாய் இருந்தால் ஹேர்லெஸ் ஆகும்.

மாப்பிள்ளையின் தங்கை மாலதி கத்திக் கொண்டிருந்தாள். "ஏண்டி, சனியனே! 'செயின்' எங்கேடி! யாராவது எடுத்தாங்களா, சொல்லு!" 'சனியன்' அழுகையைத்தான் பதிலாகத் தந்தது. கல்யாண வீட்டுக் கும்பல், குழுக்களாகப் பிரிந்து, சங்கிலித் திருட்டு பற்றி அவரவர் அனுபவங்களைக் கற்பனை கலந்து, மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டிருந்தது.

கிருஷ்ணன், பெண்ணின் அப்பா தன் கோபத்தை எல்லாம் சுருட்டி மூலையில் வைத்து விட்டு ஓடி வந்தார். மகளின் அலங்காரத்தில் ஃபைனல் டச் கொடுத்துவிட்டு, திருப்தி அடைந்த மகாலட்சுமி, கணவர் ஓடுவது கண்டு, அவசரமாய்ப் பின் தொடர்ந்தாள்.

"எப்படியும் குழந்தையோட செயினைக் கண்டு பிடிச்சிடலாம்மா, இங்கேதான் எங்கேயாவது விழுந்திருக்கும். முகூர்த்தத்துக்கு நேரமாச்சு. தயவு செய்து வாங்கம்மா!" கெஞ்சினார் கிருஷ்ணன்.

"மூணு பவுன் சங்கிலி காணோம்னு பதறிட்டிருக்கேன். முகூர்த்தமாம் முகூர்த்தம்." அழுகையுடன் சினமும் சேர்ந்து கொண்டது மாலதிக்கு. "அவர் சொல்றது சரிதானே, மாலதி! முகூர்த்த நேரம் தள்ளிப் போயிட்டா என்ன பண்றது! முதல்ல உங்கண்ணா கல்யாணம் நல்லபடியா நடக்கட்டும். அப்புறம் எல்லாருமா சேர்ந்து செயினைத் தேடலாம். குழந்தையைக் கூட்டிண்டுவாம்மா." சம்பந்தியம்மா ராஜலட்சுமி சொன்னதைக் கேட்டு, கிருஷ்ணனும் மகாலட்சுமியும் நிம்மதி அடைந்தனர். எவ்வளவு பெருந்தன்மையான பெண்மணி!

அவசர அவசரமாக ஆனால் விமரிசையாகக்

கல்யாணச் சடங்குகள் நடந்தேறின. 'சமையல் பிரமாதம்' என்று புகழ்ந்து கொண்டே எல்லோரும் சாப்பிட்டனர். பிறகு 'சங்கிலி' விவகாரம் விசாரணைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. கல்யாண சத்திரத்தின் மூலை முடுக்கு ஒன்று விடாமல் தேடினார்கள். எல்லா பணியாளர்களையும், கேட்டார்கள். குழந்தையைக் கூப்பிட்டு, எங்கெல்லாம் போனாய், யாரிடமெல்லாம் பேசினாய் என்று கேள்விகள் கேட்டார்கள். அந்த மூன்று வயதுக் குழந்தை, மழலையில் 'ஒரு மாமா கன்னத்தைக் கிள்ளியது, ஒரு மாமி பட்டுப் பாவாடையைத் தொட்டுப் பார்த்தது, ஒரு பாட்டி முத்தம் தந்தது எல்லாம் சொல்லிவிட்டு, யோசித்து இன்னொன்றும் சொன்னது. 'மாமா லட்டு தந்தார்' என்று. யாரையும் அடையாளம் காட்டத் தெரியாமல் விழித்த குழந்தை, லட்டு தந்த மாமாவை மட்டும் சுட்டிக் காட்டியது. அது சமையல்காரர் சங்கரன்! குழந்தைக்கு லட்டு கொடுத்து, ஆசைகாட்டி, ஏமாற்றி செயினைக் கழற்றிக் கொண்டதாக, சுலபமாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டார் சங்கரன். அடக்கி வைத்திருந்த கிருஷ்ணனின் கோபம் சமையல்காரர் மீது பாய்ந்தது.

''என்ன, சங்கரன்! உண்மையைச்



பாத்வேயர் ஃபேஷனில் பாம்

ப்ரிமியம் பாத்-லினென் - உங்கள் பாத்ரூமை அழகுபடு



நேர்த்தியான அன்பளிப்பு :



டவல் செட்டுகள் கவர்ச்
மான மற்றும் முழுமை
அன்பளிப்பாக விளங்குகி
லேட்டெக்ஸ்கிட்ஸ்க்கி
செட் - உங்கள் குழ
களுக்கு நீங்கள் கொடு
ஒரு பிரியமான அன்ப
பல வண்ணங்க
கார்ட்டூன் பேட்ச்வெ
செய்யப்பட்ட இவை
உங்கள் குழந்தைகள்
வும் விரும்புவார்கள்.

மேலும் பெரியவர்களுக்காக, எம்ப்ராய்டரி செய்யப்பட்டு, 'ஹிஸ்' - 'ஹெர்ஸ்' என்று தங்கத்தினால் வேலைப்பாடு செய்யப்பட்ட டவலும் எங்களிடம் உள்ளது. புதிதாக திருமணமானவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த அன்பளிப்பு. ஏன்? 'அந்த நாள் ஞாபகம் நெஞ்சிலே வந்ததே' .... என்று உங்கள் காதலை நினைவுகூறவும் உபயோகிக்கலாம்!



இன்றைய சிறப்புச் செய்தி

இன்று, இந்த விசேஷமான விலக்கோல் ஜெட்ட
போல் உலகெங்கும் வியாபித்துள்ளது. இது ஒவ்வொரு
பாத்ரூமையும் அலங்கரித்துள்ளது. இந்த மென்
மிருதுவான டவல், உங்கள் பாத்ரூமையும் அலங்கரிக்
உறுதி அளிக்கிறது. பாம்பே டையிங் வாருங்கள் ... உங்
பொருத்தமான கலரில் தேவையான டவல்களை வாங்
அனுபவியுங்கள் உலகம் போற்றும் சுகத்தை

பரிபூர்ணமான சுகத்தின் அனுபவம் :

சுகத்தின் பரிபூரணமான அனுபவம் இது ஷவரில் அல்லது பாத்டப்பில் குளிப்பதினால் மட்டும் ஏற்படுவதில்லை. இதற்குத் தேவை ஒரு சிறந்த பாத்ரோப். யோசித்துப் பாருங்கள் ... உங்கள் தலையில் ஒரு டவலைச் சுற்றிக் கொண்டு, கால்களில் டெரி - ஸ்லிப்பர்களை அணிந்து, கையில் ஒரு ஹாண்ட் - டவல் வைத்துக் கொண்டால்.... ஆஹா..... இதல்லவோ சுகம்! இல்லையா? வழங்குகிறோம் பாம்பே டையிங்கின் லேட்டெக்ஸ் பாத்-செட் - இந்தியாவில் முதல் முறையாக. இதில், உங்களுக்கு பொருத்தமான ஒரு பாத் - ரோப், அதற்கு ஏற்ற டெர்ரி ஸ்லிப்பர், ஒரு பெரிய டவல் மற்றும் இரண்டு சிறு ஹாண்ட் டவல்கள் கிடைக்கின்றன. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் அதாவது குளிப்பதற்குத் தேவையான ஒரு இனிமையான பரிபூர்ண சுகத்தின் அனுபவம்.



பே டையிங் வழி காட்டுகிறது:

த மற்றும் உங்களுக்கு மேன்மையான சுகத்தை அளிக்க.





முழுமையான இணைப்பு :

டவல் மற்றும் சுகத்தின் முழுமையான இணைப்பு. நீங்கள் பெட்ஷீட்களுக்கு ஏற்ற டவல்களை, பல கலரிலும் பிரிண்டுகளிலும் வாங்கிட முடியும். மேலும் பாம்பே டையிங் வழங்குகிறது 'ராப்ச்சர்ஸ்' பெட் அண்ட் பாத்திற்குத் தேவையான புதிய எண்ணம். அதாவது பெட் அண்ட் பாத்தின் முழுமையான இணைப்பு. இந்த மேட்சிங் செட்டுகள், உங்களுக்குக் கிடைப்பது, ஒரு டபிள் பெட்-ஷீட் செட், ஒரு பெரிய டவல், ஒரு மீடியம் டவல், மற்றும் இரண்டு ஹாண்ட் - டவல், உங்கள் மூட் மற்றும் சௌந்தர்யத்துக்கு ஏற்ப பலவித கலரில் வாங்கி, உங்கள் வீட்டின் அலங்காரம் முழுமையாவதைக் கண்டு மகிழுங்கள்.

ஒரு பரிபூர்ண லக்ஷுரி – ஒப்பற்ற பெயர்

எல்லோருக்கும் தேவை ... சுகபோகம் கொண்ட இனிமையான வாழ்க்கை. அதை பூர்த்தி செய்கிறது பாம்பே டையிங் ... தன் அட்ரெக்ஸ் மூலம். நீங்கள் நினைத்துக் கூட பார்க்க முடியாத சுகத்தை அளிக்கிறது. மற்றும் உங்கள் மனதைக் கவரும் கலரில் கிடைக்கிறது. இதைவிட வேறு என்ன வேண்டும் உங்களுக்கு ?

நேசத்தின் உருவம் எண்ணிலடங்கா !

பாம்பே டையிங்



சேமியா உப்புமா செய்யும் போது, ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் தியர்ப் புளியோதரைப் பொடியைக் கலந்து கிளறி இறக்கினால் 'புளிசேவையைப் போல் சுவையாக இருக்கும்.
– லட்சுமி சுந்தரம்.

சொல்லுங்கோ. செயின் எடுத்திருந்தா கொடுத்திடுங்கோ! இந்தக் கல்யாணத்திலே என் மானமே போயிடுத்தே! போலீஸ் வந்து விசாரணை செய்ற மாதிரி வச்சுக்காதீங்க."

சங்கரன், மகாலட்சுமியைப் பரிதாபமாகப் பார்த்தார். கண்களில் நீர் திரண்டிருந்தது. அவமானத்தைத் தாங்க முடியாமல், அவர் தவித்துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து துடித்துப் போய்விட்டாள் அவள். சங்கரனின் நேர்மை குறித்து சந்தேகமா! மறக்க முடியுமா அதை!

மகளின் கல்யாணத்திற்காக சுமங்கலிப் பிரார்த்தனை நடந்த அந்த நாள்! சங்கரன் தான் அவர்கள் வீட்டு ஆஸ்தான சமையல்காரர். அன்றைய மெனுவின்படி, சமையல் செய்வதற்கான ஆலோசனைகளைத் தனது உதவியாளர்களுக்கு சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். மகாலட்சுமி குளித்துவிட்டு, டிரஸ்ஸிங் ரூமுக்குப் போய் பட்டுப்புடவை உடுத்தி, தேவையான நகைகள் அணிந்து கொண்டு, கண்ணாடியில் தன் உருவத்தைப் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டிருந்தாள். 'பரவாயில்லை, நானும் அழகாகத்தான் இருக்கிறேன்.' ஆ, இது என்ன! காதுகளில் தோடுகள் இல்லையே! எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்குமுன் கழற்றி எங்கே வைத்தேன். சுத்தமாக மறந்து விட்டது. பாத்ரூமுக்குள் ஓடினாள். ஷெல்ப் பூராவும் தேடினாள். படுக்கை அறையை அலசினாள். கிடைக்கவில்லை. மறுபடி டிரஸ்ஸிங் ரூமுக்கு வந்தாள்.

மனம் பதற்றமடைந்தது. விலை உயர்ந்த அந்த வைரத்தோடுகளை முதல் திருமண நாளன்று கணவர் அன்போடு பரிசளித்த போது அடைந்த பரவசம், பெருமிதம்! எவ்வளவு ராசியானது அவை வந்த பிறகு குடும்பத்திற்கே எவ்வளவு லட்சுமி கடாட்சம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. தொலைத்துவிட்டு நிற்கிறோமே' என்று பதைபதைத்தாள், மகாலட்சுமி. இதை எப்படி அவரிடம் சொல்வது! கோபக்காரராயிற்றே! விசேஷ நாளன்று எல்லோர் முன்னாலும் கத்துவாரே! அழுகையை அடக்க முயன்று தோற்றாள். வேறு தோடு ஏதாவது அணிந்து கொண்டு சமாளித்தாக வேண்டும். முகம் காட்டிக் கொடுத்து விட்டால் வம்புதான்.

அப்போது, அறை வாசலில் "அம்மா!" என்று சமையல்கார சங்கரன் நின்றார்.

"என்ன, சொல்லுங்க சீக்கிரம்" என்றாள் சலிப்பாக.

"உள்ள வரதுக்கு மன்னிக்கணும். முக்கியமான விஷயமா இருந்ததால வரேன்" என்றவாறே உள்ளே வந்த அவர், தனது உள்ளங்கையை விரித்தார் அவள் முன்பாக. வைரத் தோடுகள் இரண்டும் ஒளி வீசிக் கொண்டிருந்தன. மகாலட்சுமியின் கண்களில் மகிழ்ச்சியும், நன்றியும், வியப்பும் அதைவிட அதிகமாக ஒளிவீசின.

"எங்கே இருந்தது மாமா? இவ்வளவு நேரம் இதைத்தானே காணோம்னு துடிச்சிட்டிருந்தேன்."

"குளிக்கப் போறதுக்கு முன்னாடி, சமையல் ரூமுக்கு வந்து ஒரு கப் காப்பி கேட்டு சாப்பிட்டீங்களே, ஞாபகம் இருக்காம்மா?"

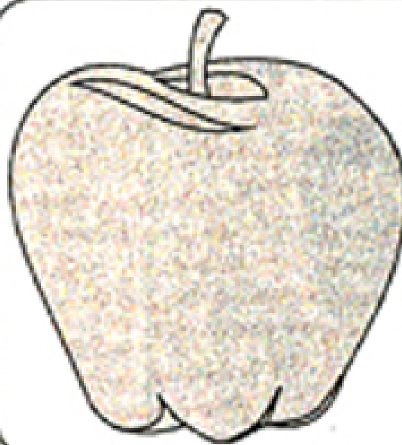
"ஆ.. ஆமாம். தோடுகளைக் கழற்றிக் கையில் வைத்திருந்தேன். காப்பி குடித்துவிட்டு எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று பக்கத்தில் வைத்தேன். காப்பி குடிச்சிட்டு குளிக்கப் போய்விட்டேன். தோடுகளை எடுத்துக் கொள்ள மறந்து விட்டேன் போலிருக்கிறது. மாமா! ரொம்ப நன்றி மாமா." ஆனந்தக் கண்ணீர் பொங்கியது இப்போது.

"இந்த மாதிரி விலை ஒசந்த சாமானை எல்லாம் கவனக் குறைவா வைக்கலாமா அம்மா, பத்திரம்" சொல்லிவிட்டு, நகர்ந்து விட்டார் சங்கரன். 50,000 ரூபாய் பெறுமான பொருள். அவர் பார்த்தது, யாருக்கும் தெரியாது. எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தால் கூட யாரும் சந்தேகப்படப் போவதில்லை. ஏனென்றால், ரொம்ப வருஷமாக, அவர், அவர்கள் வீட்டு விசேஷங்களுக்கு தவறாமல் வந்து கொண்டிருப்பவர்.

'எவ்வளவு நேர்மையான மனிதர்' என்று வியந்தாள்.

அந்த சங்கரனா, இந்த மூணு பவுன் சங்கிலிக்கு ஆசைப்பட்டிருப்பார். இருக்கவே இருக்காது. "குழந்தைக்கு லட்டு கொடுத்தீர்களா மாமா?" மெதுவாய்க் கேட்டாள்.

"ஆமாம்மா. இந்தக் குழந்தையோட இன்



புளிப்பான காஷ்மீர் ஆப்பிள் ஒன்றை எடுத்து, தோல் சீவி, நறுக்கி சர்க்கரை, பால் கலந்து மிக்ஸியில் அடித்து ஏலப்பொடி போட்டுப் பரிமாறினேன். "ரொம்ப ஜோரா இருக்கே? இது என்ன பாயசம்?" என்று எல்லோரும் வியந்தனர்.

புளிப்பான காஷ்மீர் ஆப்பிள் எப்போதும் சீந்துவாரற்றுக் கிடக்கும். இப்போதெல்லாம் எங்கள் வீட்டில் காஷ்மீர் ஆப்பிள் வாங்கினால் ஆப்பிள் பாயசம்தான்!

– விமலா தியாகராஜன்.

ளும் 2,3 குழந்தைகள் சமையல் அறைக்கு வந்ததும்மா. அங்கே நிறைய லட்டு பிடிச்சு வச்சிருந்தோம். அதைப் பாத்துட்டு எனக்கு ஒரு லட்டு தருவீங்களா மாமா'ன்னு கேட்டதுகள். ஆளுக்கொரு லட்டு கொடுத்தேன். ஆனால் அம்மா, சங்கிலி விஷயம் பத்தி சத்தியமா எனக்கொன்னும் தெரியாது." விட்டுத் தட்ட அழுதே விட்டார்.

"பாத்தியா! லட்டு கொடுத்ததை அவரே ஒப்புக்கிறார். சங்கிலி பத்தி மட்டும் தெரியாதாம். எங்கே வச்சிருக்கீர். சொல்லுங்கோ!" கிருஷ்ணனின் உறுமலில், கூனிக்குறுகிப் போனார் சங்கரன்.

"அவசரப்படாதீங்கோ எத்தனை வருஷமா நம்ம வீட்டுக்கு வரார். அவர் எப்படிப்பட்டவர்னு நமக்குத் தெரியாதா!" குறுக்கே புகுந்தாள் மகாலட்சுமி. அவரை எப்படிக் காப்பாத்றதுன்னு யோசித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"அத்தனை வருஷ நம்பிக்கையும் இப்ப போச்சே. இன்னும் அரை மணி டைம் தரேன். அதுக்குள்ள சங்கிலி வரலைன்னா, போலீசுக்குப் போன் பண்ணிடுவேன்." கிருஷ்ணன் ஒரு முடிவுக்கு வந்து விட்டார் என்று தெரிந்தது. "கடவுளே! ஒரு நல்லவரைக் காப்பாத்த எனக்கு வழி காட்ட மாட்டாயா! என்று மகாலட்சுமி மானசீகமாக வேண்டிக் கொண்டிருக்கையில், ராஜலட்சுமி சம்பந்தி அம்மா வேகமாக வந்தார்.

"செயின் கிடைச்சுடுத்து. குழந்தை படுக்கையிலே தலையணைக்குக் கீழே கிடந்தது. அதுக்குச் சொல்லத் தெரியலை. நாமதான் அவசரப்பட்டுட்டோம்."

சமையல் காரர் மீது குற்றம் சாட்டியவர்கள் கிருஷ்ணன் உட்பட தலைகுனிந்து நிற்க, மகாலட்சுமியின் மனம் பெரும் நிம்மதியடைந்தது. சங்கரன் நிமிர்ந்த நன்னடையோடும் நேர்கொண்ட பார்வையுடனும் நடந்தார்.

மாலை நலங்குக்கு மாப்பிள்ளை வீட்டாரை அழைக்க அவர்கள் தங்கியிருந்த இடத்துக்குச் சென்றபோது, 'செயின்' பற்றி ஏதோ பேசுவது கேட்டுத் தயங்கி நின்றாள், மகாலட்சுமி அறை வாயிலில்.

"என்னம்மா, சொல்றே! அவரா எடுத்துட்டிருந்தார்!" மாலதியின் குரல்.

"ஆமாம்மா! குழந்தையோட செயினை கழற்றிகிட்டிருந்த போது யதேச்சையாய் பார்த்துட்டேன். நான் பார்த்தது நல்லவேளையாப் போச்சு. வேற யாரும் பார்த்திருந்தா இந்தக் கல்யாண வீட்ல நம்ம குடும்ப மானமே போயிருக்குமே!"

"என்னோட நகையெல்லாம் எடுத்து வித்தாச்சு. இப்ப குழந்தையோட 'செயினை' அதுவும் இவ்வளவு பெரிய கல்யாணக் கும்பல்லே... சே... எனக்கு ரொம்ப அவமானமா இருக்கும்மா. இப்பவே போயி அவரைக் கேக்கறேன் பாரு..." கோபத்துடன் மாலதி பேசுவது கேட்டது.

"இப்ப வேண்டாம் மாலதி. நாமே எல்லார் முன்னாலயும் தம்பட்டம் அடிக்கணுமா! ஊருக்குப் போனப்புறம் என்னவோ செய். உன் புருஷனுக்கு இது வழக்கம்தானே! குடியும், சூதாட்டமும் அந்தளவுக்கு அடிமைப் படுத்தி வச்சிருக்கேம்மா அவரை! என்ன செய்யறது! பாவம்! அந்த சமையல்காரர் அவமானப்படறதை என்னால சகிக்க முடியாமத்தான் செயின் தலையணைக் கடியிலே கிடந்ததுன்னு பொய் சொன்னேன்."

ஒரு பொய்யால், தன் வீட்டு கௌரவத்தையும், சமையல்காரரின் மானத்தையும் காப்பாற்றிய ராஜலட்சுமி அம்மாளை மானசீகமாய்க் கைகூப்பிக் கும்பிட்டாள் மகாலட்சுமி.

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.
Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333

ஒரு பொட்டலத்தின் மேல் சுற்றியிருந்த பேப்பரில் பார்த்து இன்ஜெக்ஷன் பாட்டில்களால் ஆன கிருஷ்ணன் தொட்டிலை செய்தேன். அதன் நேர்த்தியைப் பார்த்த என் கணவர் இதேபோல் ஒரு கீதோபதேசம் செய்யலாமே என்றார். ஒருமுறை குற்றாலம் சென்ற என் கணவர் பீங்கானால் ஆன 4 குதிரை பொம்மைகள் வாங்கிவந்தார். தக்கபடி பிளான் செய்து கொண்டு கண்ணாடிச் சக்கரங்கள், மணிகள், மாலைகள் போன்றவைகளைத் தேடித் தேடிச் சேகரித்துத் தேர் தயார் செய்து விட்டேன்.



குற்றாலத்தில் குதிரை! அச்சிறுபாக்கத்தில் அர்ஜுனரா?

தேருக்குப் பொருத்தமான உபதேச நிலையில் கிருஷ்ணர் அர்ஜுனர் பொம்மைகளைத் தேடி மனம் சோர்ந்த பொழுது என் மாமியார் ரைமிங்காகக் "குற்றாலத்தில் குதிரை கிடைத்தது போல் அச்சிறுபாக்கத்தில் அர்ஜுனர் கிடைப்பார்" என்று ஜோக் அடித்தார்.



மூன்று மாதங்களாகத் தேடிச் சலித்த நிலையில் பாண்டிச்சேரி குயவர் பாளையம் சுப்ரமணியர் தெருவிலுள்ள ஊமை பொம்மைக் கலைஞரின் கைவண்ணத்தில் பேப்பர் கூழில் செய்யப்பட்ட கிருஷ்ணரும் அர்ஜுனரும் தயாரானார்கள்.

முற்றிலும் முடிவுபெற்ற கீதோபதேசமும் கிருஷ்ணன் தொட்டிலும் எங்கள் வீட்டுக் கூடத்தை அலங்கரிக்கின்றன. பழனிமுருகன் தங்கத்தேர், துளசிமாடம், குத்து விளக்கு, சந்தன கூண்டு போன்றவைகளையும் இன்ஜெக்ஷன் பாட்டில்களைக் கொண்டே செய்யலாம்.



தேவையான பொருட்கள்:

1) இன்ஜெக்ஷன் பாட்டில்கள்–30, 2)பெவிகால், 3) அர்ஜுனன், கிருஷ்ணன்

குருமா செய்யும் பொழுது, வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கை நறுக்கிப் போடாமல், கையால் நசுக்கி உதிர்த்துப் போட்டால், குருமா நீர்த் தெளியாமலும் கலைவயாகவும் இருக்கும்.

– ஜெயசுதா ஷங்கர்



பொம்மைகள் மற்றும் 4 குதிரை பொம்மைகள், 4) சிறிய ஆஞ்சநேயர் உருவம் (கொடியில் வைக்க) 5) சிகப்பு கலர் பேப்பர் அல்லது வெல்வெட் துணி 2"×1" (கொடிக்காக) 6) கோல்டு கலர் செயின் 10, மணி 100 கிராம், கம்மல்கள் (பெல் ஷேப்)-5, ஜிமிக்கி-4, வளையல்-1, மற்றும் பிரேம் செய்யும் கடைகளில் கிடைக்கும் அலங்கார பொருட்கள் 7) புஷ்-4 மற்றும் கீழ் கண்ட அளவுகளில் கண்ணாடிகள்:

(i) 5.5 செ.மீ. விட்டமுள்ள வட்ட வடிவ கண்ணாடிகள் – 4 (சக்கரங்கள்)

(ii) 6"×7½" அளவில் – 1 (7½", 4", 6", 3.5")

(iii) 6"×7½"-1 (Top) (iv) 4"×3¼" (பின் பக்கம்)

(v) 3½"×3" (தேரின் II Top) (iv) 18"×10" அளவில் சன்மைக்கா ஒட்டிய ப்ளைவுட் பேஸ்.

(vii) ½cm கொண்ட 4 சிறிய கண்ணாடித் துண்டுகள். (viii) மெல்லிய ஒயர்.

செய்முறை:

எல்லா பாட்டில்களுக்கும் மெல்லிய ஒயரில் இணைத்து மணிகட்டவும். 5 பாட்டில்களின் வாயில் பெல் ஒட்டவும். பெல் ஒட்டிய பாட்டில் ஒன்றில் கொடியைத் தயார் செய்யவும். பேஸ் ப்ளைவுட் ப்ளேட்டில் 4 மூலைகளில் புஷ் ஒட்டவும். சன்மைக்கா ஒட்டப்பட்ட பகுதியில் விளிம்பிலிருந்து 2" தள்ளி குதிரைகளை ஒட்டவும்.

சக்கரங்களை வெளிப்பக்கம் அழகு செய்து கொண்டு உள்பக்க நடுவில் ½செ.மீ. கண்ணாடித்துண்டை ஒட்டவும். பேஸ் கண்ணாடியை இந்த 4 சக்கரங்களின் கண்ணாடித் துண்டின்மேல் பெவிகால் உதவியுடன் பொருத்தவும். பேஸ் கண்ணாடியின் முன்பகுதியை குதிரைகளின் வால்மீது பொருத்தி ஒட்டவும். 4 பாட்டில்கள் வீதம் 4 தூண்கள் பெவிகால் உதவியுடன் ஒட்டவும். இந்த 4 தூண்களின் மேல் 6"×7½ கண்ணாடியை ஒட்டவும். மேல் ப்ளேட்டின் நடுவில் 4 பாட்டில்களை ஒட்டி அதன்மேல் 3½"×3" அளவுள்ள கண்ணாடியை ஒட்டவும். நடுவில் அதன்மேல் கொடி பாட்டிலை ஒட்டவும். பெல்ஷேப் கூடிய ஜிமிக்கி பொருத்தப்பட்ட பாட்டில்களை இரண்டாவது தட்டில் பக்கை வசமாக ஒட்டவும். 4"×¾"வளையுடன் கூடிய கண்ணாடியை தேரின் பின்பக்கம் இரண்டு தூண்களின் இடையில் ஒட்டவும். தேரின் நடுவில் ஒரு பாட்டிலை ஒட்டி அதன்மேல் அர்ஜுனனை வைக்கவும். குதிரையின் கழுத்திலிருந்து 4 செயின்களை இணைத்து கிருஷ்ணன் கையில் ஒட்டவும். வளையலில் வில் தயார் செய்து அர்ஜுனன் காலருகில் வைக்கவும்.

– ஆர். பாலசரஸ்வதி

மணிமணியா கோத்த முத்து, மாலையானது...

சிறுகச் சிறுக சேமித்த பணம் "மணிமாலா" ஆனது.



KVB மணிமாலா – இதில் ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் டெபாசிட் செய்யும் சிறு தொகையானது ஒரு சுமையாகவே தெரியாது ஆனால் அது வளர்ந்து வளர்ந்து நாங்கள் வழங்கும் வட்டியுடன் சேர்ந்து மிகப் பெரும் தொகையாகப் பின்னர் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

KVB மணிமாலா, மிகச் சிறிய விஷயம் என்றாலும், உங்கள் வாழ்வில் மிகப் பெரிய மாற்றத்திற்கு வழி வகுக்கும்.



தி கரூர் வைஸ்யா பேங்க் லிட்.

கரூர் - 639 002

A.D. நவநீதன்
சேர்மன்

நாளும் நம்பிக்கை வளர்க்கும் வங்கி

சில சிலுவைகள்

மாமா இரண்டாம் முறையாக கோட் அடித்தார். நூறு ரூபாய் நாக் அவுட். இன்னும் மூன்று ஆட்டங்களுக்குள் முடிந்து விடும்.

இரவின் உச்சி. மண்டபம் பூராவும் மனிதர்கள் ஓர் ஒழுங்கின்றி நீட்டிப் படுத்திருந்தனர். எங்கள் நேரே மட்டும் எரியும் ட்யூப்.

அறையில் காற்றோட்டம் இல்லை. விடிகாலை முகூர்த்தம். மாப்பிள்ளை நன்கு உறங்கினால் தான் சரிப்படும். மாப்பிள்ளைக்காகச் சீட்டாட்டத்தையும் நிறுத்த முடியாது. எப்போதோ பூக்கும் புஷ்பம் இது.

பாத்ரூம் போகும் வழியில் மாமா ஜமுக்காளத்தை விரித்தார். ஒன்பது கை. வெற்றிலை, புகையிலை, கூஜா, செம்பு என்று இதர பூஜை சாமான்கள்.

அப்போதுதான் சமையல்காரர்கள் இரண்டாம் ஆட்டம் பார்த்து விட்டு ஒருவர் ஒருவராய் உள்ளே வந்தனர். மாமாவைப் பார்த்து ஒரு கும்பிடு. பிள்ளை வீட்டில் முக்கியஸ்தர்களை எப்படியோ சில நிமிடங்களில் இவர்களால் அடையாளம் காண முடிகிறது.

இது இந்த வீட்டின் கடைசிக் கல்யாணம். மாப்பிள்ளைக்குச் செவ்வாய். செவ்வாயில் ஏராளமான பெண்கள் இருந்தாலும் இதர விஷயங்களில் ஏகோபித்த முடிவு என்பது ஒன்றும் உள்ளது.

கடைசியில் சல்லடைக்கு அகப்பட்டவள் இந்தப் பெண். தாயார் இல்லை - வயதும் கிட்டத்தட்ட நடுத்தரத்தை நெருங்கப் போகிறது இந்த மட்டிலாவது ஆனதே.

அப்போதுதான் அது நடந்தது.

எங்களைத் தாண்டிக் கொண்டு ஏழெட்டு பேர் ஒரு கனத்த வயதான அம்மாளை தூக்க முடியாமல் தூக்கிக் கொண்டு போனார்கள். மாமா வேகமாக முதுகை வளைத்து அவர்கள் போக வழி விட்டார். என்னவென்று நான் எழும்ப மாமா கையால் அடக்கி விட்டு ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்தார்.

மாமாவின் மீது வேகமாய் எரிச்சல் வந்தது. ஒரு உயிர் சீட்டாட்டத்தை விட எவ்வகையில் தாழ்ந்தது.

அடுத்த ஆட்டம் மாமா ஸ்கூட் விடும்படி ஆயிற்று. கார்டுகளை எறிந்த வேகமே அவ்வளவு சிலாக்கியம் இல்லை என்பதைக் காட்டியது.

மாமா அப்பு சங்கைக்காக வாசல் பக்கம் போனார். அதற்குள் இரண்டு கார்களும் நாலைந்து பெண்களும் ஆண்களும் பெட்டிகளுடன் புறப்பட்டனர்.

'என்ன மாமா ஆச்சு?'

"ஒன்றுமில்லைடா. வயசானவ. ஹெவி டாஸ் ஒத்துக்கல்ல. வடை அது இதுன்னு கொஞ்சம் தாராளமா தின்னிருப்பா போல. காஸ் ப்ராப்ளம். நர்ஸிங்ஹோம் போறா. வயசானவா வாயக் கட்டணும்."

மாமாவின் வயதுக்கு அவர் நாயர் கடையில் மசால்வடை சாப்பிடவே கூடாது.



"நாமா வேணா ஆஸ்பத்திரி போய்.."

யாரோ கேட்டார்கள்.

"என்னத்துக்குடா அமக்களம். ஒரு ஜெலுசில் குடிச்சா சாயம்பற வந்துடப் போறா."

"இதுக்கு ஏன் மாமா இவ்ளோ பேர் கூடப் போறா.."

"ஒண்ணா வந்தா.. ஒண்ணா போறா."

மாமாவின் ஹாஸ்யம் எனக்கு ரசிக்கவில்லை..

மாமாவின் ஆட்டத்தின் போக்கு மாற்றி வைக்கப்பட்டதைப் போல சீட்டுகள் அவருக்குச் சரியாக வரவில்லை.. வந்ததை வைத்துத் தவறான ஆட்டம் வேறு ஆடினார்.

மண்டப வாசலில் ஏதோ உரத்த குரல் ஒன்று கேட்டது.. வார்த்தை தெளிவில்லை. ஒரு வாலிப வயதுக்காரன் பதட்டத்துடன் உள்ளே வந்தான். என்ன தவிப்பு அவனுக்கு.

மாமா அவனை அழைத்தார்.

"நீ போய் நான் கேட்டேன்னு மேல பால் வாங்கிண்டு வா. மேல இல்லேன்னா கடைக்கு சைக்கிள் எடுத்துண்டு போ. அப்படியே ஒரு பாக்கெட் ராமவிலாஸ் புகையிலை."

'அவன் [illegible]பினான். "கவலை இருக்காதே மாமா.."

"அம்பி.. நானும் விசிறிடி. ஃபோர்ல இந்த ஊர்ல குப்பை கொட்டிண்டிருந்தா - நீயுமினிமா எறக்கத்துல இப்பா லான்னு ஒரு ஒட்டல் இருக்கும். அதுக்கு அழிவே கெடையாது.. பல்லு வர்றச்சே இப்ப கூட எட்டிப் பாத்தேன்.. ம் கிளிசு."

மாமா என்னும் ராட்சஸனுடன் போர் புரிய முடியாது அந்த இளைஞன் ஏதோ சொல்ல வந்து, வாயை மூடி, திறந்து தொந்தபடி வெளியேறினான்.

இவ்வளவு அடாவடி செய்தால் அடுக்குமா. மாமா ஆட்டத்தில் நிறைய தோற்றார்.

கள்ளத்தனமாய் நுழைந்த விடியலில் மனதில்லாமல் ஆட்டம் கலைக்கப்பட்டு, அவசரமாய்க் குளித்து அரை வழியும் முகத்துடன் கல்யாணம்.

பெண் மாப்பிள்ளை என்று இருபது டிக்கட்டுகள் வேனுடன் புறப்பட்டனர்.

எல்லோரும் மாமாவின் கையைக் குலுக்கினர். இத்தோடு விட்டாரே என்றா.

தனித்து விடப்பட்ட நானும் மாமாவும்.

"எல்லாம் சரி மாமா. மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரான்னா கொம்பா. அன்னிக்கு ராத்திரி அந்தப் பாட்டு.."

மாமா கை உயர்த்தி நிறுத்தினார்.

"எனக்கு மட்டும் பண்ணணும்னு வேண்டுதலா... அந்த அம்மாமி போட்டுண்டு போயிட்டா. தூக்கிண்டு போனப்பவே மூக்கில அறைஞ்சது வாடை - மூத்திரம்.

எல்லாரை மாதிரி நானும் என்ன ஏதுன்னு கேட்டிருந்தா ஊர் பூராவும் தெரிஞ்சிருக்கும்.

அந்தக் கொழந்தை அடிபெடுத்து வைக்கறதுக்கும் இதுக்கும் நம்ப பொம்மனாட்டிகள் ரொம்ப ஜோரா முடிச்சு போட்டு தூக்கிடுவா. இன்னொரு நாள் கல்யாணம் பண்ணறதுன்னா எவ்ளோ சிரமம்.

நாந்தான் போய், யாரு கேட்டாலும் ஒடம்பு சரியில்ல ஆஸ்பத்திரின்னு சொல்லச் சொன்னேன். சின்னப் பசங்க தப்பித் தவறி ஒளறிடப் போறானேன்னு வேற எங்கியும் மீடாம ஏதாவது வேலை சொன்னேன்.. எல்லோரும் என்னை திட்டிண்டு சபிச்சுண்டு இருந்ததில மாமி சாவு விஷயம் அமுங்கிப் போச்சு..

மாப்பிள்ளை என்ன பொன்னென்னை. நம்ப கல்யாணம்டா. அது நல்லா நடக்கணும்."

நான் பிரமித்தேன்.



சுப்ரமணியன் ரவிச்சந்திரன்



அழகுக்கு அழகு செய்ய...

அழகை அனைவரும் விரும்புவர். அழகு ஆராதனைக்கு உரியதாய் ஆகிறது. பார்க்க அழகாகவும், உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் எப்போதும் இளமையாக இருக்கவும் கட்டாயம் நாம் மூன்றை பொன்மொழிகளாக கடை பிடிக்க வேண்டும்.

1. உடற்பயிற்சி. 2. பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடுதல், 3. இனிமையான பேச்சு, செயல் சுறுசுறுப்பு. இவை அவசியம் தேவை. அழகைப் பாதுகாக்கவும் பெறவும் ஆரோக்கியம், சத்துணவு சுத்தம் மிக அவசியமாகிறது.

குளிர் காலத்தில் குளிர்ப் பிரதேசங்களில் சீபம் மிகக் குறைவாக உற்பத்தியாவதால் சருமம் வறட்சியாக இருக்கும். இதனால் சருமத்தின் மேல் கோடுகளும் விழுகின்றன. கோல்ட் கிரீம் (அ) மாய்ச்சரைசர் தடவ வேண்டும். இதனால் சருமத்திற்குத் தேவையான எண்ணெய்ப் பசை இதிலிருந்து கிடைக்கிறது. சருமம் மென்மை அடையும். குளிர் காலத்தில் நிறைய பேருக்குக் காலில் வெடிப்பு ஏற்படும். இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன் 'ப்யூமிக் ஸ்டோன்' அல்லது மிருதுவான பிளாஸ்டிக் பிரஷினால் வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி துடைத்து வாஸ்லின் அல்லது எலுமிச்சை சாறு இரண்டையும் சேர்த்து கால் முழுவதும் முக்கியமாக வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் நன்றாக தடவ வேண்டும். பிறகு இளஞ்சூடான வெந்நீரில் சுமார் 10 நிமிடம் வரை வைத்து இருக்கவும். பிறகு காலை சிறிதளவு வாஸ்லின் போடவும். இதனால் பாதம் உள்ளங்கால் வலி இருந்தாலும் குறையும்.

என்னுடைய சிகிச்சைகள் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து தான் ஆரம்பிக்கிறது. நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோமோ அதுதான் நம் உடம்பில் பிரதிபலிக்கும். என்னிடம் வந்த ஒருவருக்கு சருமத்தில் பலவித தொல்லைகள். திட்டுத்திட்டாக கருப்பு. இரவில் சரியான தூக்கம் கிடையாது என்றார். அவர் சாப்பாட்டு முறையை மாற்றி ஆரோமோ



புளிப்பு திராட்சை என்று தெரியாமல் வாங்கி வந்து விட்டால் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, வற்றல் மிளகாய் 5, பெருங்காயம் சிறிது வறுத்துக்கொண்டு, திராட்சைப் பழங்களையும் (விதைகளை எடுத்து விட்டு) வதக்கி, ஆறிய பிறகு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்தால் திராட்சைத் துவையல் புளிப்பும் காரமாக இருந்தது. பூரி, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும், சாதத்தில் போட்டுச் சாப்பிடவும் நன்றாகயிருந்தது.

— லட்சுமி சுந்தரம்

ஆயில் மசாஜ் கொடுத்தபோது வியக்கத்தக்க மாறுதல்கள் ஏற்பட்டது.

நம் மூலிகைகள் வியக்கத்தக்க மாறுதல்களை ஏற்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தவை. சருமம் இயற்கையின் அம்சம். எனவே இயற்கை சார்ந்த பொருட்களே அதனுடன் ஒத்துப் போக முடியும். சொந்த பருவ மாறுதல்களும், வெளி சீதோஷ்ண மாறுதல்களும் சருமத்தில் அவ்வப்போதைய வேறுபாடுகளுக்குக் காரணம். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சீக்கிரம் பராமரிப்பைத் தொடங்குகிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இளமைத் தோற்றத்தைப் பாதுகாக்கவும் முதுமையில் ஏற்படக் கூடிய பிரச்னைகளை குறைக்கவும் சாத்தியமாகும்.

அமெரிக்காவில் இருந்து வந்த ஒருவருக்கு முகம் பூரா அலர்ஜி. போட்ட 'டை'தான் அலர்ஜிக்குக் காரணம் என்று கண்டுபிடித்து உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு இங்கு தயாரிக்கும் மூலிகை எண்ணெய் மூலம் மசாஜ் செய்து ஹென்னா கண்டிஷனர் மூலம் சரி செய்தோம். எல்லா 'டை'யும் அலர்ஜி செய்வதில்லை. நாம் அடிக்கடி 'டை' போட்டு தலைமுடியின் செழுமையை குறைக்கும்போதுதான் அலர்ஜி ஆகிறது. 'டை' போட்டு, போட்டு, (அடிக்கடி டச் செய்வதாலும்) முடியின் வேர்பாகங்கள் பலவீனம் அடைகிறது. போஷாக்கு முடிக்குத் தேவை ஆகிறது. ஆதலால் ஹென்னா, ஆயில் மசாஜ் அவசியம் தேவை.

உடல் உள் உறுப்புகள் ஆரோக்கியமும் மிக அவசியம். நல்ல சத்துணவு அவசியம். காலை உணவு பழங்களாக சாப்பிடுங்கள். பப்பாளி சருமத்திற்கு நல்ல செழுமையைக் கொடுக்கும். பழங்களை தவிர்க்காதீர்கள். பல வித சரும நோய்கள், முடி கொட்டுதல், இளநரை, பொடுகு போன்ற தொல்லைகளுக்கு நாம் சாப்பிடும் உணவே காரணம். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இயற்கையே சிறந்தது. மூலிகைகள் சிறப்பானவை எனவே கூடிய மட்டும் சத்துணவு சாப்பிட்டு மூலிகைகளைக் கொண்ட தயாரிப்புகளை உபயோகிக்கவும். சருமத்திற்கு எவ்வளவு பாதுகாப்பு கொடுக்கிறோமோ அதேபோல முடிக்கும் அவசியம் பாதுகாப்பு தேவை.

நம்மில் பலர் இரண்டு வேளை மட்டும் குறைந்து உண்கிறார்கள். அப்படிக் கடுமையான 'டயட்' இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. எளிதில் செரிக்கக் கூடிய பழங்கள், காய்கறிகள், கஞ்சி போன்றவற்றைக் கூடுதலாக உண்பதால் நாம் சோர்வு அடையாமல் உடலுக்குப் போதிய சத்தோடு சுறுசுறுப்பாக வாழலாம்.

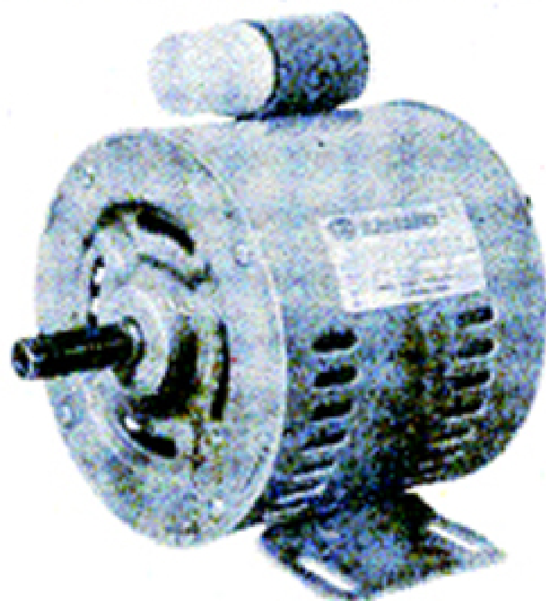
திருமண அலங்காரத்திலும், அரோமோ ஸ்பெஷல், சிறந்த டயட் கொடுத்து மூலிகை ஸ்பெஷியல் செய்கிறோம். இது பற்றி என்னுடன் நீங்கள் 4817157 தொலைபேசியில் பேசலாம்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்

அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்.

தரத்தை நாடுபவர்களுக்கு

காண்டோர்

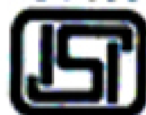


கிரைண்டர் மோட்டார்





IS : 996



CONDOR
MOTORS



வருட
உத்திரவாத்துடன்
கிடைக்கிறது



முதல் பரிசு பெறுபவர்:
விஜயராணி வரதராஜன், நாகப்பட்டினம்.
ஆறுதல் பரிசு பெறுபவர்:
லக்ஷ்மி பத்மனாபன், உத்திர பிரதேசம்.

சோயாபைட் வழங்கும் ரூ.1000 பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

சோயா சைனீஸ் நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

சோயா Chunks - 1 கப்
நூடுல்ஸ் - 1 பாக்கட்
(அவரவர் விருப்பம்போல் வாசனையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்)
காரட் - மெல்லியதாக நீளமாக நறுக்கிய தூள் - 1 கப்
பீன்ஸ் - மெல்லியதாக நீளமாக நறுக்கிய தூள் - 1 கப்
கோஸ் - மெல்லியதாக நீளமாக நறுக்கிய தூள் - 1 கப்.
குட மிளகாய் - மெல்லியதாக நீளமாக நறுக்கியது - 1 கப்.
பெரிய வெங்காயம் - 2 (மெல்லியதாக நீளமாக அரியவும்)
தக்காளி - 2 (பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும்)
பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்)
சோயாபீன் ஸாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
அஜினோ மோட்டோ - 1 டீஸ்பூன்
வெள்ளை மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
தேவையான அளவு - உப்பு

செய்முறை

நூடுல்ஸ் பாக்கெட்டில் குறிப்பிட்ட அளவு தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதித்ததும் நூடுல்ஸைப் போட்டு 2 நிமிடம் ஆனதும் சாதம் வடிப்பது போல் தண்ணீரை வடித்து வைக்கவும்.

சோயா சங்க்ஸை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு உப்பைப் போட்டு வேக விடவும். வெந்ததும் எடுத்து குளிர் தண்ணீரில் நன்றாக அலசி எடுத்து கையால் நன்கு பிழிந்து கையால் சிறு துண்டுகளாக பிய்த்து அதில் சிறிது காரப் பொடி, உப்பும் போட்டு பிசிறி வைக்கவும்.

பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் மசாலா வாசனையாக இருந்தால் சீரகம் போடவும். சிக்கன் வாசனையாக இருந்தால் தூளாக்கப்பட்ட சோம்பைப் போட்டு பின்னர் பச்சை மிளகாய் துண்டுகளைப் போட்டு வதங்கியதும் வெங்காயத்தைப் போடவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன் காய் கறிகளை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு நிறம் மாறாமல் வதக்கவும். காய்கறிகள் வதங்கியதும் தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி தேவையான அளவு உப்பைப் போடவும். அதில் வடித்த நூடுல்ஸ், சோயா சங்க்ஸ் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். அதில் வெள்ளை மிளகுத் தூள், அஜினோ மோட்டோ, ஸாஸ் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். இந்த சோயா சைனீஸ் நூடுல்ஸ் மிகச் சுவையாக இருக்கும்.

விருப்பம் உடையவர்கள், 2 முட்டையை உடைத்து ஊற்றி அதில் சிறிதளவு மிளகுத் தூள், உப்பு, இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து நன்றாக பீட் செய்து கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி பீட் செய்த முட்டையை ஊற்றி புட்டு போல் கிளறி

சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுக் குறிப்புகளில் சிறந்தவற்றிற்கு சக்தி சோயா பைட் நிறுவனம் ரூ.1000/- பரிசாக அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில் இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல் குறிப்பு –

சோயா சைனீஸ் நூடுல்ஸ்

நூடுல்ஸில் சேர்க்கலாம்.

விஜயராணி வரதராஜன்,
நாகப்பட்டினம்.

ஆறுதல் பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

சோயா சாம்பார்

சோயாவில் மிகவும் புரதச் சத்துள்ளதால் ஒரு கைப்பிடி ஒரு நாள் நம் உணவில் சேர்த்தாலும் அன்று முழுவதும் நமக்கு வேண்டிய புரதம் கிடைக்குமாறு செய்கிறது.

தேவையான பொருட்கள்:
சோயா பீன்ஸ் - ½ கப்
சின்ன வெங்காயம் - 1 கப்
பீன்ஸ் (அ) அவரைக்காய் - 4
பட்டாணி - ¼ கப் (உரித்தது)
காரட் - 2
குடை மிளகாய் - பெரிசு 1
பூசணிக்காய் - ஒரு சிறிது துண்டு
புளி - ஒரு சிறிய எலுமிச்சை அளவு
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
மஞ்சள் பொடி - ½ ஸ்பூன்,
துவரம் பருப்பு - 1 கைப்பிடி
சாம்பார் மசாலா பௌடர் - 4 டீ ஸ்பூன்
தாளிக்க எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்
கடுகு - 2 டீ ஸ்பூன்
சாம்பார் மசாலா பௌடருக்கு-
தனியா 4 டீஸ்பூன்
க. பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்
சிகப்பு மிளகாய் - 8
கிராம்பு - 5 .
தேங்காய் வறுத்தது - 5 டீஸ்பூன்
பட்டை - 4
பெருங்காயப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:
சாம்பார் மசாலா பொடியை நன்றாக வறுத்துப் பொடி செய்யவும். புளியைக் கரைத்து 2 கிளாஸ் நீரில் கரைத்து வடிய வைக்கவும்.

சோயா பீன்ஸை முதல் நாளே ஊற வைத்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு உரித்த வெங்காயம், மீடியம் சைஸில் நறுக்கிய எல்லா காய்கறி சோயாபீன்ஸ் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். பிறகு அதில் சாம்பார் மசாலா போட்டு திரும்ப வதக்கியபிறகு புளித் தண்ணீர் விடவும். உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்றாகக் கொதித்து காய்கள் வெந்தவுடன் வெந்த பருப்பைப் போட்டு கொதித்தவுடன் கடுகும் கறிவேப்பிலையும் தாளிக்கவும்.

பின்குறிப்பு: சோயா பீன்ஸுடன் எல்லா காய்கறியும் சேர்ந்து திக்காக இருந்தால் து. பருப்பு போட வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

லக்ஷ்மி பத்மனாபன், உத்திர பிரதேசம்.

பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் – சாந்தா இராமானுஜம்

‘சோயா பைட்’டின் சமையல் போட்டி

மங்கையர் மலரும் 'சோயா பைட்'டும் இணைந்து வழங்கும் சமையல் போட்டி -

சோயாவின் சிறப்பை உணரச் செய்யும் வகையில் ஒவ்வொரு மாதமும் இச் சமையல் போட்டி அமையும். அந்த வகையில் சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமையல் குறிப்புகளை (சோயா பைட் (அ) சோயா மாவு (அ) சோயா) மங்கையர் மலருக்கு எழுதியனுப்புங்கள்.

மிகச் சிறந்த சமையல் குறிப்பிற்கு,

ரூ.1000/-

பரிசாக வழங்கப்படும்.

மங்கை வாசகிகளின் கருத்துக்கள் தொடர்கின்றன...

சுரிதார் அணிவது தவறா?

கல்லூரிகளில் மிகப் பெரும்பாலோர் சுரிதார் அணிவது சகஜமாகிவிட்ட போதும் இப்பொழுதும் நம் சமூகத்தில் சிலர் சுரிதாரை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. பெண்கள் சேலைதான் அணிய வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளது. சுரிதார் அணிவது தவறானது என்று சில திரைப்படங்களில் காட்டப்படுகிறது. பெண்கள் சுரிதார் அணிவது கலாசாரத்திற்கு மாறானது என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால் ஆண்கள் பேண்ட் அணிந்து கொள்வது நம் பண்பாட்டுக்கு மாறானது என்று கருதுவதில்லை. ஆண்கள் பேண்ட் அணிவதை ஆரம்ப காலத்தில் யாரும் மறுக்கவில்லை. அந்த மாற்றத்தை ஏற்றுக் கொண்டனர். ஆனால் பெண்கள் மாறுவதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.

பத்திரிகைகளில் கேள்வி-பதில் பகுதியில் கேள்வி கேட்பவர்கள் பெண்கள் சுரிதார் அணிவது சரியா? சேலை அணிவது சரியா? சேலை அழகா? சுரிதார் அழகா? என்பன போன்ற கேள்விகள் கேட்பார்கள். குறிப்பாக இதுபோன்ற கேள்விகள் கேட்பது ஆண்களேதான். நாட்டில் எத்தனையோ பிரச்னைகள் உள்ளன. அதைவிடுத்து இது போன்ற விஷயங்களை முக்கியப்படுத்துகின்றனர். மாநில அரசு அலுவலகங்களில் சேலை மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுகிறது. செய்தி வாசிப்பவர்களும் சேலைதான் அணிகின்றனர். ஆனால் ஆண்கள் பேண்ட், கோட், சூட் என அணிகின்றனர்.

சேலையை விட பெண்களுக்கு சுரிதார் அனைத்திலும் வசதியானது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் பேருந்தில் ஏறுவதற்கு சுரிதார்கள் வசதியானது. பேருந்துகளில் அநாகரிகமாக நடந்து கொள்பவரிடமிருந்து தப்பிக்க சுரிதார்தான் வசதியானது. சேலை சற்று கவர்ச்சி தரும். சுரிதார் தன்னம்பிக்கையைத் தரும். சுரிதார் அணிவது நாகரிகம் என்று மட்டும் இன்னும் பல பேர் கருதுகின்றனர். அது வசதிக்காகவும், உடம்பை முழுமையாக மூடியிருக்கவும் அணியப்படுகிறது என்ற உண்மையை

இவர்கள் உணர வேண்டும்.

- கு. தேவஞ்சலி

என்னுடைய பதினெட்டு வயது அனுபவம் எல்லாருக்கும் பாடமாக இருக்கும் என இதனை எழுதுகிறேன்.

டீன்-ஏஜ் பெண்ணாக +2 படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது எனது ஊர் சிறிய கிராமம். அங்கு பொங்கல் விழாவில் மஞ்சு விரட்டின்போது அதைக் காண ஒருவர் வந்திருந்தார். அவரை அழைத்து வந்தது எனது தூரத்து சொந்தமான ஒரு பையன். அவன் அருகில் வந்தவர் நின்று கொண்டிருந்தார். சற்று நேரம் என்னுடைய சொந்தக்காரப் பையனோடு பேசிவிட்டு பேசாமல் இருந்து விட்டேன்.

மறுநாள் பள்ளி சென்றேன். எனது தோழி வந்தவர் வீட்டிற்கு அடுத்த வீட்டுக்காரி என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் அவர் நேற்று நான் அவரைப் பார்த்ததைத் தெரிந்து வைத்திருந்தாள். அதை வைத்துக்கொண்டு அவள், "என் வீட்டிற்கு அருகில் உங்கள் இனத்தைச் சேர்ந்தவர் ஒருவர் இருக்கிறார். அவர் என்ஜினியரிங் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறார். உன்னைப் பற்றிக் கூட விசாரித்தார். உன்னை அவர் கல்லூரிக்குக் கடிதம் எழுதச் சொன்னார்" என்று கூறினாள்.

நானும் அவரை முதல் நாள் பார்த்திருந்தேன். அவருடைய சாந்தமான முகம் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. அதனால் அவரை அழைத்து வந்த உறவுக்கார பையனிடமும் அவரைப் பற்றி விசாரித்தேன். மிகவும் உயர்வாக கூறினான். 'ஏன் விசாரிக்கிறாய்?' என்று கேட்டான். சும்மாதான் என்று கூறிவிட்டு உடன் யோசிக்காமல் கடிதம் எழுதி விட்டேன். பதில் வரவே இல்லை. நானோ தினமும் பதிலை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தேன். எனது இன்னொரு தோழியை விட்டு லெட்டர் எழுதச் சொன்ன தோழியிடம் விசாரிக்கச் சொல்லும்போது அவளும் லெட்டர் எழுதியதை சொல்லாமலே விசாரித்து இருக்கிறாள். அதற்கு அவள் "அந்த ஊர் அவ்வளவு நன்றாக இல்லை" என்று அந்த அண்ணன் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தார்கள். ராஜி எதைச் சொன்னாலும் நம்பி விடுவாள். அதற்குத்தான் இப்படிச் செய்தேன் விளையாட்டாக. அவன்தான் ரொம்ப நல்ல டைப் ஆயிற்றே. லெட்டர் எல்லாம் எழுதி இருக்க மாட்டான். சினிமாகூட பார்க்காமல் இருக்கிறானே. அதற்கு அவன் ரியாக்ஷன் எப்படி இருக்கிறது என்று பார்க்கவே இப்படிச் செய்தேன்" என்று கூறி விட்டாள். எனக்கு இடி விழுந்தது போலானது. இப்படித் தவறு செய்து விட்டோமே என்று வருந்தினேன்.

என் தோழி தனது பக்கத்து வீட்டுப் பையன் அந்த என்ஜினியரிங் காலேஜில் படிப்பதாகக் கூறி விபரத்தைத் தெரிந்து வரச் சொல்லியிருக்கிறாள். அந்தப் பையனும் அவரிடம் சென்று விசாரிக்கையில், அவர் 'ஒரு பொண்ணு வலிய வந்து இப்படி லெட்டர் எழுதி அனுப்பினா எப்படிபட்டவளா இருப்பா. அதைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டேன்' என்று கூறி விட்டாராம்.

இதை என் தோழி சொன்னபோது நான் அடைந்த வேதனைக்கு அளவே இல்லை. அது வரை தோல்வி அவமானம் எதுவும் நான் கண்டதில்லை. நான் வீட்டின் கடைசி செல்லப் பெண். வெறும் வெற்றுத் தாளாக இருந்த என் மனதில் இந்த நிகழ்ச்சி ஆணி கொண்டு அறைந்ததுபோல் ஆகிவிட்டது. இந்த நிகழ்ச்சி என்னை வெகுவாக பாதித்து எத்தனையோ இழப்புகள் என் வாழ்க்கையில் நேர்ந்து விட்டது.

தற்பொழுது அவர் ஓர் உயர்ந்த கம்பெனியில் என்ஜினியர் ஆக உள்ளார். அவர் மனைவியும் இரண்டு குழந்தைகளுமாக நல்லபடியாக உள்ளனர். இது நடந்து பதினைந்து வருடங்கள் ஆகி விட்டன. எனக்கும் திருமணம் ஆகிவிட்டது. இதை நினைக்காத நாளே இல்லை. என் மனது இதை விபரமாக அவரிடம் கூற வேண்டும் என்று துடிக்கும். 'நம்மகிட்ட இவ எதுக்கு விளக்கம் சொல்லணும். மறுபடி நம்மளை நினைக்கிறாளோன்னு' நினைப்பாரோன்னு பேசாம இருந்துட்டேன். ஒரே ஒரு மணி நேரம் அவரோடு பேச சந்தர்ப்பம் கிடைக்குமா என்று கடவுளிடம் வேண்டிக்கிறேன்.

டீன்-ஏஜ் பெண்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் வெளி பாதிப்பு எதுவும் இல்லையென்றாலும் மனது நொறுங்கி விட்டால் திரும்ப சீராக்க முடியாது. அது வாழ்வில் வெறுமையை தோற்றுவித்து எதிலும் பிடிப்பில்லாமல் செய்து விடும். நம் முதல் அன்பை என்றுமே மறக்க முடியாது நம்மை மனநோயாளியாக ஆக்கி விடும். எதையும் 'ஈஸி'யாக எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு ஒன்றும் இல்லை. நேர்மையே வாழ்க்கை ஒழுக்கமே செல்வம் என்று வாழ்பவர்கள் வாழ்வில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். செய்யாத தவறுக்காக அவரை நேசித்த ஒரே தவறுக்காக நான் மோசமானவள் என்று பெயரெடுத்தேன்.

இதைப் படிக்கும் ஒருத்தராவது காதல் கடிதம் எழுதும் முன் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொண்டால் சரி.

- ஒரு வாசகி



நகை கடைகளில் மோதிரம் வைத்து கொடுக்கும் டப்பாக்கள் குஷன் போல் அழகாக இருக்கும். அந்த டப்பாக்கள் உபயோகமின்றி இருந்தால், அதில் குண்டூசிகளை குத்தி படிக்கும் மேஜைகளில் வைக்க மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

— ஆர். பானுமதி

மணப்பெண்ணுக்கு பூ வைத்து, சடை பின்னுவது என்பது தலையலங்காரத்தில் தொடர்ந்து வரும் ஒன்று. பூக்கள் சரியாகக் கிடைக்காத காலங்களில் பூ சடையைத் தேடி அலைய வேண்டிய தேவையில்லை. வித்யாசமான தோற்றம் தரக் கூடியதுதான் முத்துசடை. இதைத் திருமணத்துக்கு முதல் நாள் மணமகன்/மணமகள் அழைப்பின்போது மணப்பெண்ணுக்கு வைக்கலாம். பூ வைப்பது சாஸ்திரம். அதனால் ஓரங்களில் சிறிதளவு பூவையும் வைக்கலாம். ரெடிமேடாக உள்ள இந்த சடையை இணைப்பது மிகவும் எளிது.

ரிஸப்ஷனுக்கு ஒரு புதிய தலையலங்காரம்

"நீண்ட அடர்த்தியான முடியில்தான் பலவகை தலையலங்காரம் செய்ய முடியும் என்ற எண்ணம் நம்மில் பலருக்கு உண்டு. அதுவும் இத்தனை

முத்து சடை - மாப்பிள்ளை அழைப்பிற்கு





அழகுப் பிரச்னைகளுக்கு ஆலோசனை!

ராஜாத்தி, சேலம்.

எனக்கு வயது 30தான். ஆனால் முகத்தில் ஒரு முதுமையான தோற்றம் வந்துவிட்டது. இதற்கு என்ன காரணம். இதற்கு சிகிச்சைகள் உண்டா?

"முதுமையான அல்லது இளமையான தோற்றம் அமைய சருமத்தின் தன்மைதான் மிகவும் முக்கிய காரணம். தாயும் மகளும் சேர்ந்து செல்லும்போது "என்ன உங்க அக்காவா?" என மகளிடம் கேட்கும்படி இளமையான தோற்றம் தாய்க்கு அமைவது ஒரு வரம்தான். அதே சமயம் நம்முடன் சில வயதுகள் குறைந்த தங்கையுடன் செல்லும் அக்காவைப் பார்த்து "அம்மாவா?" என எண்ணும்படியும் இருக்கிறது சில சமயங்களில்.

சருமத்தின் வறட்சிதான் முகத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படவும், வயதுக்கு மீறிய தோற்றம் ஏற்படவும் காரணம். இதற்கு சருமத்திற்கு ஊட்டம் தரக் கூடிய க்ரீம்களைத் தடவி மசாஜ் செய்வது நல்லது. பாதாம் பருப்பைப் பால் விட்டு அரைத்து முகத்தில் 'பேக்' போல போட்டு 30 நிமிடம் ஊறி பின்பு கழுவலாம். அடிக்கடி சோப்பு போட்டு முகத்தைக் கழுவுவதை தவிர்க்க வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக பயத்த



சிறிய முடியில் என்ன அலங்காரம் செய்ய முடியும் என்று அலுத்துக் கொள்வோருக்கு, இந்த அலங்காரத்தைச் செய்வது மிகவும் சுலபம். பார்க்கவும் மிக அழகாக இருக்கும். இதன் பெயர் ரோல்ஸ் அண்டு ஹாங்கிங் கர்ல்ஸ்.

கழுத்தருகே தலைமுடியை ஒரு கருப்பு ரிப்பனால் கட்டி விட வேண்டும். பிறகு சிறிது சிறிதாக முடியெடுத்து கையால் சுருட்டி ஹேர்பின் குத்த வேண்டியதுதான். இதற்கு நிறைய 'ஸ்ப்ரே', பொறுமை இரண்டும் இருந்தால் போதும். மிக அழகாகச் செய்யலாம்'' என்கிறார் அழகுக்கலை நிபுணர் வசுந்தரா.







மாவை உபயோகிக்கலாம். இரவில் படுக்கப் போகுமுன் ஈரம் தரும் moisturizer முகத்தில் நன்கு தடவிக் கொள்ளலாம். அழகு நிலையங்களில் இதற்கு நல்ல சிகிச்சைகள் உண்டு.

கலைச்செல்வி – வேலூர்

நினமும் 'மேக்-அப்' செய்துக் கொள்வதால் சருமத்திற்கு ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுமா? 'மேக்-அப்' ஐ கலைக்கும் விதத்தைச் சொல்லுங்கள்.

சாதாரணமாக ஏதாவது ஒரு ஃபவுண்டேஷன் போட்டு பவுடர் போடுவதால் சருமம் அதிக பாதிப்புக்குள்ளாவதில்லை. ஆனால் பான்கேக் போன்றவைகளை உபயோகிப்பவர்கள் அதை இரவில் படுக்க போகுமுன் கண்டிப்பாக கலைத்துவிட்டு படுப்பது நல்லது. சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணையைத் தடவி ஊற வைத்து 'மேக்-அப்'ஐ கலைக்கலாம். அல்லது Cleansing milk கொண்டும் 'மேக்-அப்'ஐ துடைத்து விடலாம். அப்படி Cleansing milk



இல்லையென்றால் சிறிதளவு காய்ச்சாத பாலினால் முகத்தைத் துடைத்து சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். வாரத்தில் ஒரு நாட்களாவது எந்தவிதமான மேக்-அப் சாதனங்களும் பயன்படுத்தாமல் அப்படியே விடுவது சருமத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

திருமதி சாந்தி, செங்கல்பட்டு

என் குழந்தைகளின் தலையில் எப்பவுமே பேன் தொல்லை. அது என் தலையிலும் ஏறி விடுகிறது. இந்த நிலையை மாற்ற எந்த மாதிரி மருந்தை உபயோகிக்கலாம்? அதை பயன்படுத்துவதால் முடிக்கு ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுமா?

பள்ளியில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு பேன் வருவது சகஜம்தான். இதற்குத் தீர்வு காண சில எளிய சிகிச்சைகள் உள்ளன. துளசி இலையை ஆய்ந்து சுத்தம் செய்து அதை சுத்தமான நீர் விட்டு நன்கு அரைத்து தலையின் மயிர்க் கால்களில் படும்படி நன்கு தடவி ½ மணி நேரம் ஊறி தலையை இளம் சூடான நீரில் அலச வேண்டும். வாரம் இரண்டு முறை தொடர்ந்து செய்து வர பேன் தொல்லை அறவே ஒழியும். இதைத் தவிர பேன் கொல்லி மருந்துகள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. அவைகளை பெரியவர்கள் தடவி வரலாம். 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை உபயோகித்தால், முடிக்கு எந்தத் தீங்கும் வராது.

செல்வி ராஜலட்சுமி, நாகர்கோவில்

என்னுடைய மேலுதட்டின் மீது மெல்லியதாக ரோமம் வளர்ந்து கருமை



எலுமிச்சம் பழத்தின் சக்கையை பித்த வெடிப்பின் மேல் தடவினால், வெடிப்பு மறைந்து, பாதம் வழவழப்பாக இருக்கும்.

— மு. இராமசாமி

யாக உள்ளது. இதிலிருந்து நிரந்தரமாக விடுபட ஏதாவது வழியுண்டா? அந்த சிகிச்சை முறை பற்றி விரிவாகச் சொல்லுங்கள்.

பெண்களில் சிலருக்கு மேலுதடுகள் மற்றும் முகவாயின் கீழ்ப்புறம் ரோமம் வளர்ந்து அழகைக் கெடுக்கும். இவைகளை முழுமையாக நீக்கக் கூடிய சிகிச்சைதான் 'எலக்ட்ராலைசிஸ்'. மேலுதடு முகவாயின் கீழ், புருவங்கள் ஆகிய இடங்களில் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்குகிறோம். ரோமத்தின் அளவு பொருத்து 3 முதல் 6 'சிட்டிங்' வர வேண்டும். இதில் கைதேர்ந்த நிபுணரிடம் மட்டுமே இதை செய்து கொள்வது நல்லது.

சிறு வயது முதலே மஞ்சள் பூசிக் குளிப்பது ரோம வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாகப் பூசினால் விரைவிலேயே முதுமையான தோற்றம் தந்து விடும்.

திருமதி சுபாஷினி, மணலி

என் கண்களைச் சுற்றி எப்போதும் ஒரு கரு வளையம். கண்களும் சோர்ந்து போனது போல் உள்ளது. இதை மாற்ற என்ன வழி?

கண்களுக்கு அதிகம் ஓய்வில்லாத நிலை, போதிய தூக்கமின்மை, ஓயாத கவலை இவைதான் கண்களுக்குச் சோர்வு உண்டாக்குகிறது. இதற்குத் தீர்வு போதிய தூக்கம், ஓய்வு. அடுத்து வெள்ளரிச் சாறை பஞ்சில் நனைத்து கண்களின் மேல் வைத்துக் கொள்ளலாம். அழகு சிகிச்சை நிலையங்களில் இதற்கென 'eye - massage' மற்றும் 'under - eye treatments' செய்யப்படுகின்றன. அது போலும் செய்து கொள்ளலாம்.

கல்லூரி மாணவிகள் கேட்கலாம்!

அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சியில் நிகழ்ச்சிக்கு முன்னும், பின்னும் எப்போதும் வசந்தாவைச் சுற்றி கல்லூரி மாணவிகள் கூட்டம். "இவர்களுக்குத்தான் எத்தனை சந்தேகங்கள்!" என வியக்கிறார் வசந்தா. கல்லூரி மாணவிகளுக்கென்றே ஒரு கேள்வி – பதில் நிகழ்ச்சி ஆரம்பிக்கலாமே என்றதன் விளைவுதான் இப்பகுதி. அழகுக் கலை பற்றி உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற எந்தச் சந்தேகத்தையும் நீங்கள் கேட்கலாம். வசந்தா பதிலளிக்கிறார்... ஆலோசனைகளுக்கு 6254079 எனும் அவருடைய தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தேவியின் சக்திகள் – 5

ஐம் க்லீம் ஸௌ: இது பாலா திரிபுர சுந்தரியின் மந்திரமாகும். ஸ்ரீவித்யா ஆராதனையில் மூல வித்தாக போற்றப்படும் தேவி பாலா என்கிற பாலாதிரிபுர சுந்தரி. பாலை என்றும், வாலை என்றும் அன்புடன் அழைக்கப் பெறுகிறாள். பதினெட்டு சித்தர்களின் அன்புத் தெய்வமாகவும், அவர்கள் இல்லத்தின் நிலையான ஐஸ்வர்ய சொத்தாகவும் பாலாதேவி விளங்குகிறாள். அஷ்டமா சித்திகளும் பாலையின் உபாசனையில் கிடைக்கிறது. சித்தர்களின் தவத்தை மெச்சி அவர்களுக்கு ரூப சித்தியை அருளியதால் 'சித்தார்த்தா' எனவும் போற்றப் படுகிறாள். சித்தர்களின் தாய்க்குத் தாயான மந்திரம் பாலா மந்திரம்தான். ஆதிபராசக்தியான லலிதா தேவியின் குமாரியாக வடிவெடுத்தவள். லலிதா தேவியே பாலையாக பெண் வடிவில், ஒன்பது வயது கன்னிகையாக விளங்குகிறாள். லலிதாதேவியின் அருகிலேயே எப்போதும் வசிக்கிறாள் - லலிதா தேவியின்



பாலாதிரிபுரசுந்தரி

அபூர்வ, அதிசய, திவ்ய சக்திகள் அனைத்தையும் உடையவள் பாலா.

தேவர்களையும், தேவர்களுக்குத் தலைவனான இந்திரனையும், கந்தர்வர்களையும், ரிஷிகளையும், மூன்று லோகத்தில் உள்ளவர்களையும், அண்டங்களையும், பிரம்மாண்டங்களையும் ஆட்டிப் படைத்த பண்டாசுரன் லலிதாதேவியோடு போர் புரிந்த சமயம், பண்டாசுரனின் படை வீரர்கள் அழிந்து கொண்டிருந்ததைக் கண்ட பண்டாசுரன் தனது முப்பது புதல்வர்களைப் போரிட அனுப்பியபோது, லலிதாதேவியின் கவசத்திலிருந்து உண்டான கவசத்தை அணிந்து கர்ணீரதம் எனப்படும் அழகிய யுத்த ரதத்தில் ஏறி பண்டாசுரனின் முப்பது புதல்வர்களோடு யுத்தம் செய்த பாலா, விநாடிக்கு விநாடி விநோதமாய் யுத்தம் செய்து அவ்வசுரர்களை அழித்தாள்.

ஐம் க்லீம் ஸௌ: இந்த மந்திரங்களே அஸ்திரங்களாயின. பாலாதேவியின் இந்த மூன்று பீஜாக்ஷரங்களிலிருந்து, ஒவ்வொரு பீஜ மந்திரங்களிலிருந்து முப்பது சக்திப் பொறிகள் தோன்றி பண்டாசுரனின் முப்பது புதல்வர்களை அழித்தது என்பது தத்வார்த்தமாகும். லலிதா தேவிக்கு மிக முக்கியமான அங்க தேவதையாக விளங்கும் பாலா தேவி, ஸ்ரீ வித்யா உபாசனைக்குச் செல்ல தீக்ஷை பெற விரும்புபவர்களுக்கு முதல் படியாக இருக்கிறாள். பாலா தேவியின் தீக்ஷையில்லாது லலிதா உபாசனைக்குச் செல்ல முடியாது. அதனால் பாலா ஆராதனையை 'லகுஸ்ரீவித்யை' என்பர்.

நல்லறிவையும், தேட்டையான (தெளிவான) ஞானத்தையும் பாலையே அருளுகிறாள்.

நற்புத்தி அமையப் பெறுவது பூர்வஜன்ம புண்ணியமாகும். 'புத்தி கர்மானுசாரேண' என்பது போல் கர்மத்தையொட்டியே புத்தி அமைகிறது. அதுவும் நற்புத்தி அமைதல் பாலா தேவியின் கிருபா கடாக்ஷத்தாலேயே அமையும். இந்த பாலா திரிபுர சுந்தரியின் மூல மந்திரமே ஜபமே எங்கும் எதிலும் ஜயத்தைத் தருவது. தடைகளை நீக்குவது. உற்சாகத்தைத் தருவது. தெய்வீக நிலைக்குக் கொண்டு செல்வதாகும். வாக்குப் பலிதமே உபாசனையின் அருளுக்கு அடையாளமாகும். வாக்குப் பலிதம் அமைய சரஸ்வதியின் கிருபை முக்கியம். சரஸ்வதியின் பீஜாக்ஷரம் 'ஐம்' என்பதாகும். தெய்வக்கலைகள் வேண்டுமெனில் 'ஐம்' என்ற பீஜாக்ஷரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். காளி தேவி உலகில் நடக்கும் மழைக்குக் காரணமாகிறாள். காளி தேவியின் பீஜாக்ஷரம் 'க்லீம்' என்பதாகும். இதை 'மாயாபீஜம்' என்று சொல்வார்கள். எல்லோரையும் மாயைக்கு உட்படுத்துவதால் மாயக்காரி என்று பிரியமோடு காளியை அழைப்பார்கள். 'க்லீம்' என்ற பீஜத்தை உச்சரிப்பதின் மூலம் வசீகரண சக்தி உண்டாகும். எல்லோரையும் தன் வசப்படுத்தி அன்பு செலுத்தி ஆதரவாக இருப்பது தெய்வாம்சமாகும். அந்த வசீகரண சக்தியை பாலா தேவி தருகிறாள். தங்க அட்டிகையில் வைரக்கல் பதக்கம் போன்றது இந்த பாலா தேவியின் மந்திரத்திலுள்ள 'க்லீம்' என்ற பீஜம்.



சௌபாக்கியம் - எல்லா ஸம்பத்துக்களும் நிறைந்து வாழ்வில் சௌக்கியத்தைத் தர வல்லது. எல்லா வளங்களும் எப்போதும் குறைவில்லாமல் இருக்க வேண்டும். இது அநேகம் பேருக்குக் கிடைப்பதில்லை. ஸௌ: என்ற பீஜம் பராசக்தியினுடையதாகும். பராபீஜம் என்று இதனை சொல்லுவர். ஆக ஐம் க்லீம் ஸௌ: இந்த மூன்று பீஜாக்ஷரங்கள் வாக்குப் பலிதத்தையும், வசீகரண சக்தியையும், சௌபாக்கியத்தினையும் தருவதினாலேயே பல சித்தர்களும், ரிஷிகளும், முனிவர்களும், ஞானிகளும் ஜபித்து வந்துள்ளனர். சக்தி வாய்ந்த ஸஹஸ்ரநாமம் என்று போற்றப்படும் லலிதா ஸஹஸ்ரநாமத்தில் ஐம் க்லீம் ஸௌ: தான் அங்கந்யாஸ, கரந்யாஸத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. கந்தர்சஷ்டி கவசத்தில் ஐயும், கிலீயும் அடைவுடன் சௌவும் என்ற பாலையின் மந்திரம் இருப்பதை நினைவில் கொள்க.

பாலா திரிபுர சுந்தரியின் முகம் பாலசூரியனின் ஒளியைப் போன்று பிரகாசிக்கின்றது. ஒரு கரத்தில் ஜபமாலை, மற்றொரு கரத்தில் புத்தகம் ஏந்தியிருக்கிறாள். அபயவரதம் தாங்கி கடாக்ஷிக்கிறாள். மும்மூர்த்திகளான பிரும்மா விஷ்ணு ருத்ரர்களை, பாலா மந்திரத்தின் மூன்று பீஜாக்ஷரங்கள் குறிக்கின்றன. 'ஐம்' என்பது பிரும்மத்தையும் 'க்லீம்' என்பது மாயை புரியும் விஷ்ணுவையும், 'ஸௌ' என்பது பரமேச்வரனையும் குறிக்கிறது.

ஆணவ மலம், மாயா மலம், கன்ம மலம் என்ற மூன்றும் மனிதனை ஆட்டி வைக்கிறது. தான் என்ற அகங்காரமே ஆணவ மலம். நித்யமானதை விட்டு விட்டு, மற்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தி அதிலேயே மூழ்குவது மாயா மலம். வினைப்பயன் தீவிரத்தால் ஏற்படும் கர்ம மலம் - இம் மூன்றும் மனிதனை கீழே அழுத்தி விடுகிறது. இதனை நீக்கி ஆத்ம தத்துவ நிலையை பிரகாசிக்கச் செய்து, மேல் நிலைக்குச் செல்ல பாலா தேவி அருளுகிறாள். துன்பமற்ற வாழ்வு வேண்டுமெனில் பாலா தேவியைத் தொழ வேண்டும். மூர்த்தி சிறியது. கீர்த்தி பெரியது என்பார்கள். அதேபோல பாலா மந்திரம் சிறியது. ஆனால் அதன் பலனோ அளவிட முடியாத பெரிய பலன்களை வழங்குவது. இந்த பாலா திரிபுர சுந்தரியின் மந்திரத்தை ஜபிப்பவர்கள் மனது

கபடமற்றதாக இருக்க வேண்டும். தூய வெள்ளை உள்ளம் என்பார்களே அது குழந்தைகளிடத்திலேதான் இருக்கும். சிறு குழந்தை வடிவினள் பாலா. பாலா குழந்தைதானே என்று அலட்சியப்படுத்தினாலோ, உதாசீனம் செய்தாலோ முரண்டு பிடிக்கும். குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடும் இடத்திலே என்ற வாக்கியம் பாலா தேவியைக் குறித்தே சொல்லப்பட்டதாகும். இந்த பாலாதேவி மந்திரத்தை இடைவிடாது ஜபம் செய்தல் சிறந்ததாகும். இதையே ஜபதாரை என்பர். ஸ்படிகமணியால் இந்த மந்திரத்தைக் கொண்டு ஜபம் செய்தல் விசேஷம். வெண்பட்டு அணிந்து பூஜை செய்வதும் சிறந்த பலனை அளிக்கும். பால் சாதம், பால் பாயஸம், கல்கண்டு சாதம், தோல் எடுத்த உளுந்து வடை, பாற்பேணி, திரட்டுப்பால் இந்த அம்பாளுக்கு நைவேத்தியம் செய்ய உகந்தவை. மல்லிகை, முல்லை, ஜாதி, வெள்ளை அரளி, இருவாட்சி, அடுக்கு நந்தியாவட்டை இந்த பாலா தேவியின் பூஜைக்கு உகந்த மலர்கள்.

எல்லா மந்திரங்களும் பலன் அளிக்க பாலா தேவியின் மந்திரத்தை முதலில் ஜபிக்க வேண்டும். இந்த தேவியின் மகிமையும், அற்புதமும் நிறைய சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இந்த மந்திரத்திலும், உபாசனையிலும் எவ்வளவு சக்தி, வீரியம் உள்ளது என்பதைச் சொல்வதற்கு நானே உதாரணமாவேன். எனக்கு ஒன்பது வயதில் பாலா மந்திர உபதேசமாயிற்று. அதுவரை வார்த்தைகள் தெளிவாக வாயிலிருந்து வராது. புத்திக் கூர்மையும் கிடையாது. பேச்சு ஒழுங்காக இருக்காது. எந்த விஷயமும் தெளிவாகத் தெரியாது. படிப்பிலும் அதிக மார்க்குகள் வராது. படிப்பில் சிரத்தையுமில்லை. புத்தியும் போகவில்லை. இதையெல்லாம் கவனித்த எனது தந்தையான பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் திருவருளால், பாலா மந்திரத்தை உபதேசம் செய்து வைத்தார். மேலும் திரிசூலத்தால், பாலைத் தொட்டு எனது நாக்கில் இந்த பாலாத் தேவியின் மந்திரமான ஐம் க்லீம் ஸௌ: மந்திரத்தை எழுதினார். தினமும் இதையே ஜபம் செய்யச் சொல்லி ஊக்கப்படுத்தினார்கள். அதன் பெருமைகளையும், லீலைகளையும் சமயம் கிடைத்த போதெல்லாம் விளக்குவார்கள். சில வருடங்களில் பல பேருக்கும் புரியாத எனது பேச்சு, தெளிவாகப் புரிந்தது. வார்த்தையில் தடை நீங்கியது. பல புராணங்கள் படிக்கும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. எதையும் ஆராயும் தன்மை உண்டாயிற்று. வேத மந்திரங்கள் கேள்வி ஞானத்தாலேயே உண்டானது. மந்திர சாஸ்திரங்களில் தேர்ச்சி ஏற்பட்டது. மந்திர உச்சாடனம் அதிசயத்தக்க அளவில் எனது வாயிலிருந்து வந்தது. இது சாதாரணமாக எப்படி ஏற்பட சாத்தியமாகும்? ஒன்றுமே தெரியாத ஒருவனுக்கு எப்படி சாஸ்திர ஞானம் வந்து விடும். இன்றுவரை பல யாக யக்ஞங்களில் பெரிய அளவில் நானே முன்னின்று நடத்த எனது தந்தை உத்தரவிட்டிருப்பதே பெரிய கிருபையாக எண்ணுகிறேன். இதேபோல பல ஊர்களிலும், வெளிநாடுகளிலும் உபன்யாஸம் செய்து வருகிறேன். பல விஷயங்களும், உதாரணங்களும், உபமானங்களும், நான் உபன்யாஸம் ஆரம்பிக்கும்வரை எதுவும் தெரியாது. ஆனால் ஆரம்பித்தவுடன் தகுந்த கோட்பாடுகளும், அபூர்வத் தகவல்களோடு, எப்படி வருகிறது என்பதை பலர் என்னிடமே வந்து சொல்லும்போது நான் பாலா தேவியின் திருவருளையும், என் குருநாதரையும் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பேன்.

இப்போதும் காலையில் அபிஷேகம் முடித்தவுடன் பாலா ஸஹஸ்ர நாமத்தைச்



இள நுங்குகளை உரித்துப் போட்டுக் கொண்டு சுண்டக் காய்ச்சிய பாலும், சர்க்கரையும், ஏலப் பொடியும் சேர்த்து கலக்கி, பிரிட்ஜில் வைத்து விடவும். அரை மணி நேரத்துக்குப் பிறகு சாப்பிட்டுப் பாருங்களேன். கோடைக் காலத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

— பா. குணா

செய்யாமல் மற்ற பூஜைகளுக்குச் செல்ல மாட்டேன். புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள், பாலா உபாசனையில் தேர்ந்தவர். சிறு குழந்தைகளை அலட்சியமே செய்யக் கூடாது என்பது அவரது தலையாயக் கொள்கை. பூஜையின்போது சிறு பெண் குழந்தைகள் வந்தால் தடுக்கக் கூடாது. அவர்களுக்கு பூ, பழம் உடனே தர வேண்டும். அவர்களை தூஷிக்கவோ, தள்ளி நில் என்று சொல்லவோ கூடாது என்பார். ஜபம் மற்றும் பூஜா காலங்களில் சோதனை செய்யவே பாலாதேவி இப்படிச் செய்கிறாள் என்பதை நினைவு கூர்வார்.

சென்னை அம்பத்தூரிலுள்ள கங்கை நகர் ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் புவனேஸ்வரியை பிரதிஷ்டை செய்திருந்தாலும் ஆவாஹன மூர்த்தியாக பாலா திரிபுர சுந்தரியையே வரித்துள்ளார்கள். பாலா தேவிதான் ஸ்ரீ வித்யா உபாசனைக்கு அஸ்திவாரம் என்பதையும் உணர்த்துவார். பிரதி பௌர்ணமி தோறும் பாலா ஸஹஸ்ர நாமாவளியைக் கொண்டே அர்ச்சனை செய்வார். ஸஹஸ்ர நாமத்தை மனப்பாடமாக நானும் சொல்லுவேன். எல்லா நாமாவளிகளும் ஞாபகமாக இருக்க பாலாவே அருளுகிறாள். பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளுக்கு யோக நிலையில் சித்தி அருளியவள் பாலா தேவியே என்பதை அடிக்கடி அவரே சொல்லுவார். இன்றும் பத்து மணி நேரம்வரை மடித்துப் போட்ட காலை எடுக்காமல் ஒரே இடத்திலமர்ந்து பூஜை செய்வார்.

பாலா தேவியின் அனுக்ரஹம் ஒன்று இருந்து விட்டால் எதையும் சாதிக்கலாம் என்பதை முன்னரே எழுதியிருந்தேன். உடம்பில் நோய் வந்து விட்டால் அவ்வளவுதான். அது எந்த இடத்தில் வந்தாலும் அதன் வேதனை உடம்பு பூராவையும் பாதிக்கும். அது நீங்கும் வரை அன்றாட வாழ்வில் பாதிப்பு ஏற்படும். மருத்துவம்கூட குணப்படுத்தாதபோது இன்னும் துக்கம் அதிகரிக்கும். நோய் என்பது பெரிய மலையைப் போன்றது. இந்த மலையே எதிர்கால வாழ்க்கையை மறைக்கிறது. நோய் என்கிற மலை நீங்கினாலே ஒழிய பிரகாசமான வாழ்வு தெரியாது. இந்த மலை எப்படி நீங்கும். நோய் எப்போது தீரும் என்ற அவஸ்தையில் இருந்த ஒருவருக்கு பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication	:	Chennai
2. Periodicity of Publication	:	Monthly
3. Name of Printer	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
4. Name of Publisher	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
5. Name of Editor	:	Manjula Ramesh
Nationality	:	Indian
Address	:	7, Arunachalapuram 2nd Street, Adyar, Chennai - 600 020.

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital : **Bharathan Publications Private Limited, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

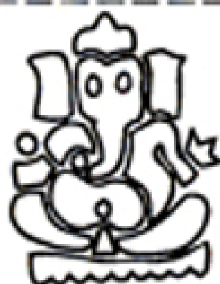
1.3.1998

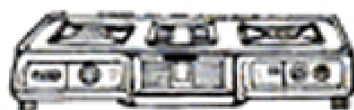
K. Rajendran
Publisher

ஸ்வாமிகள் பாலா தேவியின் மூல மந்திரமான பீஜாக்ஷரமான "ஐம் க்லீம் ஸௌ: - இதையே பத்தாயிரம் ஆவர்த்திக் கொண்டு ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் யாகம் நடத்தினார். சித்தில் கோடியும், நித்ய கல்யாணி வேரும் யாகத்தில் ஆகுதியாக, பாலாவின் மந்திரம் கொண்டே உச்சரித்து அர்ப்பணித்தார். யாக பஸ்மமே மருந்தானது. இரண்டு மாதத்தில் தீராத நோயைப் போக்கியது. இது மூன்று வருடங்களுக்கு முன்னால் நடந்தவை. நோய் என்ற மலையைப் பிளக்க பாலாதேவியின் மந்திரம் வழி காட்டுகிறது. பாலாவின் கருணை அப்படிச் செய்கிறது. பாலா திரிபுர சுந்தரி சரணம். ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளை தினமும் மாலை ஐந்தரை மணியிலிருந்து, இரவு ஏழு மணி வரை, இருபத்தி மூன்று, அனுமந்தராயன் கோவில் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை ஐந்தில் தரிசித்து அருள் பெறலாம். பாலா லீலா விநோதினியைப் போற்றுவோம். நலம் வாழ்வும் பெறுவோம்.

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்

காஸ் ஸ்டவ் பயன்படுத்துவோர் கவனத்திற்கு!





காஸ் ஸ்டவ் பிரச்சினையா? எங்களை உடனே அணுகவும்.

✆ 415117

எல்லா வகையான காஸ் அடுப்புகளும் ரிப்பேர், ஸ்ப்ரே பெயிண்ட்டிங், குரோமியம் பிளேட்டிங், உதிரி பாகங்கள் மற்றும் தங்களின் பழைய ஸ்டவ் எடுத்துக் கொண்டு 2 வருட உத்திரவாதத்துடன் தரமான புதிய ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்டவ் தருகிறோம். மற்றும் குக்கிங் ரேஞ்ச் சர்வீஸ் செய்து தருகிறோம்.

ஸ்ரீவித்யா காஸ் ஸ்டவ் சர்வீஸ்

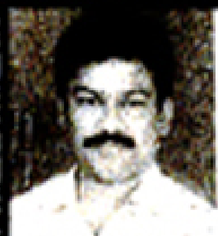
காஸ் ஸ்டவ் சர்வீஸ் சென்டர்

7/8, 3வது கிரான்ட் ரோடு, கஸ்தூரிபாய் நகர், அடையாறு, சென்னை - 600 020.

ரிப்பேர் செய்ய தங்கள் ஸ்டவ்வை கொடுக்கும் போது உடனடி உபயோகத்திற்கு மாற்று காஸ் ஸ்டவ்வும் தருகிறோம்.

★ பச்சை ★ முத்து ★ பவளம்

★ அமெரிக்கன் டைமண்ட்ஸ் ★ வைடூரியம் ★ கனக புஷ்பராகம் ★ கோமேதகம்



K.V. Narayana
Founder



Coral Flower cutting, Jade Leaf & Button Pearls Necklace Silver with Gold plating

Pearls, Corals, Blue Sapphire Ruby Emerald malas, Hyderabad Gold Foil Beeds & Jade malas

முத்து, பவளம் மற்றும் எவ்விதமான மணிவகைகள் இருந்தாலும் அதை நாங்கள் புதிய டிசைன்களில் உங்கள் விருப்பப்படி செய்து தருகிறோம்

The Biggest Pearl Shop

Original

Off Upto 20%

NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELLS A/C

62, Pondy Bazaar, (Near Panagal Park), T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 43 22 644.

இதே பெயர் கொண்ட வேறு எந்த நிறுவனத்துடனும் எங்களுக்கு எவ்வித சம்பந்தமும் இல்லை

★ மாணிக்கம் ★ நீலம் ★ வைரம்

CAPRICORN

குருவி அலகால் தன்னைத்தானே திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்துக் கோதிக் கொள்வதைப் போல, தனது பட்டுச் சட்டையையும் பாவாடையையும் தொட்டுத் தொட்டுத் தடவித்தடவி மகிழ்ந்து போனாள் சித்ரா.

அது தாத்தா வாங்கிக் கொடுத்தது. வரிசைப் பற்கள் மின்ன சிரித்து, கண்கள் வளையமாக விரிய, பேத்தி மகிழ்ச்சி பொங்கச் சிரித்து வாங்கிக் கொள்வதை அனுபவித்தபடி கொடுத்தார் சாம்பசிவம். இன்னும் மூன்று ஆண்டுகள் போனால் தாவணி இல்லாமல் அணிந்து கொள்ள முடியாது. இரட்டைப் பின்னலும் ஒட்டியாணமுமாக, கண்கள் மினுமினுக்க பவனி வருவதற்கு இதுதான் சரியான பருவம்.

"பள்ளிக்கூடத்தில் சேரும்போது இதே போல இன்னொரு ஜோடி வாங்கித் தருவேன்!" என்று சொல்லிக் கண்ணைச் சிமிட்டினார் சாம்பசிவம்.

"நான் இங்கியா படிக்கப் போறேன்? எனக்குத் தெரியவே தெரியாதே!" என்று அதிசயித்தாள் சித்ரா.

"உங்க அப்பனுக்குத் தெரியும். அவன் அப்படித்தான் சொல்றான்!"

"அப்படி 'அப்பன்'னு சொல்லாதே தாத்தா! 'டாடி'ன்னு சொல்லு!"

"சரி! டாடின்னு வச்சுக்குவமே!" என்று ஒருகணம் பழைய நினைவுகளில் மூழ்கினார் அவர். சுந்தரைப் பட்டுச் சட்டை போட்டு, காரில் பவனியாக, வித்யாரம்பம் செய்யப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அழைத்துச் சென்ற ஞாபகம் வந்தது. இன்று அவன் 'கம்ப்யூட்டர் கிராபிக்ஸ்' நுட்பத்தில் நிபுணன். அமெரிக்காவில் பெரிய கம்பெனி ஒன்றில் துணைத் தலைவர்.

சித்ரா கால் மாறிக் கால் ஆடிக்குதித்தபடி பாட்டியிடம் போய் விட்டாள். அவருக்குத் தனது மகன் எழுதிய கடித வரிகள் ஞாபகத்துக்கு வந்தன.

"சித்ராவுக்குப் பத்து வயது முடியப் போகி



அம்மா ஆகி விட முடியுமா?

றது. அவன் இங்கே தொடர்ந்து இருப்பதிலும், இங்கேயே படிப்பதிலும் எனக்குச் சம்மதமில்லை. குழந்தைகள் பள்ளிக்கூட வயதிலேயே விபரீத விளையாட்டுக்களிலும், பயங்கரமான பழக்கங்களிலும் ஈடுபடுகின்றனர். ஆண் - பெண் குழந்தைகள் நெருங்கிப் பழகுவதில் எல்லை மீறுவதும் சகஜம். சித்ரா இந்தச் சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்ளக் கூடாது என்று

எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்



விரும்புகிறேன். அவள் நம்முடைய கலாசாரத்தை ஒட்டி வளருவதே எனக்கு நிம்மதியாக இருக்கும். அவன் அங்கேயே உன்னிடமிருந்து படிக்கட்டும். வருஷா வருஷம் கோடை விடுமுறைக்கு எங்களிடம் வந்தால் போதும்."

குழந்தை தாத்தாவிடம் ஆவலோடு வந்து சேர்ந்த போது இந்த முடிவு அவளுக்குத் தெரியாது. அவரும் அவசரப்பட்டுச் சொல்ல வேண்டாம் என்றுதான் இருந்தார். இன்று வாய் தவறி அந்தத் தகவல் வெளிவந்து விட்டது. குழந்தை அந்த மாறுதலை எப்படி ஏற்றுக் கொள்வாள்? மலர்ந்து மலராமல் இருக்கும் அந்தப் பிஞ்சு மனம் ஒருவேளை வாடிப் போய்விடுமோ?

சுந்தரையும் அவனுடைய தங்கை ராஜியையும் உருவாக்கிய அந்த நாளைய சமையல்கள், ருசிகள், பசிகள் எல்லாமே தனிதான். பெரியவர்களிடம் மட்டு, மரியாதை, அடக்கம், ஒளிவு, இலை தலை காய் பூ மறைவு, ஆசைகள், கோபதாபங்கள், மயக்கங்கள் எல்லாமே வேறுதான். அதில் ஊறிப் போய் வளர்ந்த அவன் தனது குழந்தையையும் அந்த போல உருவாக்க விரும்பியதில் வியப்பில்லைதான்.

கடைசியாக மகள் சித்ராவை அனுப்பி வைத்தபோது குழந்தைக்கு ஐந்து வயது. அப்போது அவளுக்குச் சரியாகத் தமிழ் பேசக் கூடத் தெரியாது. இலையில் உட்கார்ந்து சாப்பிடத் தெரியாது. இராமர் பட்டாபிஷேகப் படம் புரியாது. இராமர் பாதத்தின் அருகில் காலை மடித்துத் தலையைக் குனிந்து கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கும் அனுமாரை விநோதமாகப் பார்ப்பாள். படத்துக்கு விளக்கம் சொல்ல இராமாயணம் பூராவையும் ஆங்கிலத்தில் சொல்லியாக வேண்டும்...

அப்புறம் குழந்தை இந்தியாவுக்கு வரவில்லை. சுந்தர் தனக்கு 'கிரீன் கார்டு' கிடைக்கவில்லை என்று யாரையும் அனுப்பவில்லை. இப்போது குழந்தை வந்திருக்கிறாள்; கூடவே அப்பாவிடமிருந்து ஒரு வித்தியாசமான வேண்டுகோளையும் எடுத்துக் கொண்டு.

சித்ராவுக்குச் சொன்னால் புரியுமா? அந்த ஊரையும், பழக்க வழக்கங்களையும், எதைத் தொட்டாலும் படுசுத்தம் என்ற கட்டுப்பாட்டையும் பார்த்துப் பழகி புரிந்து கொண்டு வளர்ந்தவளுக்கு இந்த மாறுதல் பிடிக்குமா? எதற்காக இந்த மாறுதல்? அதை எப்படிச் சொல்லி விளக்குவது? அவளுக்குப் புரியுமா?

தஞ்சாவூரில் இரண்டு தலைமுறைகளாகக் குடி இருப்பவர் சாம்பசிவம். அந்தக் காலத்து பி.ஏ. சரித்திரப் பாடத்தில் கரை கண்டவர். அருமையான தமிழ்ப் புத்தகங்கள் சிலவற்றையும் எழுதியிருக்கிறார். ஆனால் அதைப் படித்து ரசிக்கப் போகிறவர்கள் யார்? மகன்

வெளிநாட்டுக்கும் போய் விட்டாள். அங்கிருந்து வந்திருக்கும் பேத்திக்குத் தமிழ் எழுதப் படிக்கத் தெரியாது. இப்போதுதான் மெல்ல மெல்ல தமிழ் பேசக் கற்றுக் கொண்டு வருகிறாள்.

அவள் அவரோடு தங்கிவிட்டால்! அங்கேயே இருந்து தொடர்ந்து படித்து வந்தால்! ஒருநாள் ஒருவேளை அவர் எழுதிய புத்தகங்களையும், அவர் சேகரித்து வைத்த புத்தகங்களையும் அவள் படித்து ரசிக்கக்கூடும். ஆனால் அது நடக்கக்கூடியதுதானா? நிழலும் குளிர்ச்சியுமாக, இளவேனில் படர்ந்து மென் காற்று வீசும் முற்றத்தில், சாய்வு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, அவள் ஒருநாள் அவற்றைப் படிப்பாளா?

தஞ்சையில் கடைத் தெருவில் மணக்கும் கதம்பத்தை அனுபவிப்பதைப் போல, அவளால் கர்நாடக சங்கீதத்தையும் ரசிக்க முடிந்தது. மேஜை மேல் நின்று கழுத்தை அசைத்து ஆடும் நாட்டிய பொம்மையைப் பார்த்து, அதைப் போலத் தானும் ஆடிப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசையும் இருந்தது.

பாட்டியிடம் அமர்ந்து இசையின் ஆரம்பமாகச் சரளி வரிசை சொல்லிக் கொள்ள முயன்றாள். பரணையிலிருந்து தூசு தட்டி எடுத்த சுருதிப் பெட்டியை வைத்துக் கொண்டு, ஒலி எழுப்பிச் சிரித்துக் கொண்டாள். மதுரம் பேத்தியைத் தட்டிக் கொடுத்துப் பாட்டுச் சொல்லித் தருவாள். கூந்தலை இதமாய் ஆதரவாய்ப் பின்னுவாள்: பாட்டியின் மடியே சுகம் என்று சித்ரா அப்படியே படுத்துக் கொண்டு தூங்கி விடுவதும் உண்டு.

பரதநாட்டியம் சொல்லித் தரும் ஜயம் அவரிடம் படித்த மாணவி. கறுப்பும் இல்லாத சிவப்பும் இல்லாத தாமிர நிறம். முதுகில் ஜடை புரள, உயரமும், சுறுசுறுப்பும், திரட்சியுமாக எடுப்பாக இருப்பாள். நடப்பதும் நின்றபடி பேசுவதும் கூட நாட்டியத்தின் நளினத்தைக் காட்டுவதைப் போல இருக்கும். அவள் வீட்டுக்கு வந்து, "என்னிடம் நாட்டியம் சொல்லிக்கிறியா பேபி?" என்று கேட்டபோது, அந்தப் பேச்சை, மனதை மாற்றும் முகத்துவத்தை உணர்ந்து சொக்கிப் போனாள் சித்ரா. அவளையும் அறியாமல் அதில் அவளுடைய மனம் ஒன்றி விட்டது.

சாம்பசிவம் அவளைத் திருவையாற்றுக்கு அழைத்துக் கொண்டு போனார். தியாகப் பிரும்மத்தின் சமாதியில் காவிரிக் கரையில் உட்கார்ந்து, கண்ணை மூடிக் கொண்டு பாடுபவர்களைப் பார்த்தபடி கண் கொட்டாமல் அமர்ந்திருந்தாள் சித்ரா. வானில் மேகங்களின் பொன் மறைந்து நரையாக மாறும் வரை இருந்து விட்டுத்தான் திரும்பினார்கள். வரும் வழியில் காவேரி ஆற்றின் கதையை அவளுக்குச் சொல்லிக் கொண்டு வந்தார் சாம்பசிவம்.

"இந்த மாதிரி ஒரு 'ரிவர்' எங்க ஊர்லே கிடையாது. ஆனால் அட்லாண்டாவிலே ஆகாசத்திலே விளக்குக் கோலம் போட்டுக் காமிப்பாங்க. அது மாதிரி இங்கே நீங்க செய்ய முடியாது!" என்று அரைகுறைப் பெருமையுடன் சொல்லி மகிழ்ந்து கொண்டாள் சித்ரா.

சித்ராவுக்கு அந்த வாழ்க்கை ஓரளவு பிடித்

கோதுமை மாவு என்றாலே சப்பாத்தி, பூரிதானா என்று அலுத்துக் கொள்பவர்கள் மாறுதலுக்கு தோசை செய்யலாம். மூன்று கைப்பிடி கோதுமை மாவு, 2 டீஸ்பூன் அரிசி மாவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தோசை வார்ப்பதற்கு அரை மணி முன்பாகவே ஒரு கைப்பிடி உளுத்தம் பருப்பு எடுத்து ஊறவைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஊறிய பருப்புடன் தேவைக்கேற்ப உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்து கோதுமை மாவுடன் சேர்த்து தோசை வார்த்தால் நன்றாக இருக்கும்.

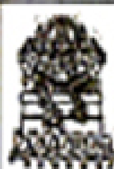


- ஜீ. கீதா

ஆலய தரிசனத்தில் அமைதி காண

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகத்தின்

ஆன்மீக உலாக்கள்



நவக்கிரக வழிபாட்டுச் சுற்றுலா

• தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒன்பது கோள்களுக்கான கோயில்களில் வழிபாடு செய்யவும் மன அமைதி காணவும் அரியவாய்ப்பு!

தேவியர் தரிசனம்



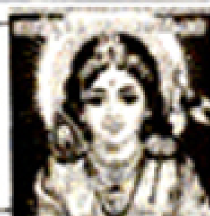
வழிபடும் தேவியர் • அருள்மிகு வையந்நாயகி-பூவிருந்தவல்லி • அருள்மிகு தேவி காமாட்சி அம்மன் - மாங்காடு • அருள்மிகு தேவி கருமாரி அம்மன் - திருவேற்காடு • அருள்மிகு தேவி வைஷ்ணவி அம்மன் - திருமுல்லைவாயில் • அருள்மிகு தேவி கொடியுடை அம்மன் - திருமுல்லைவாயல் • அருள்மிகு தேவி செங்காளம்மன்-செம்புலிவரம் • அருள்மிகு தேவி ஆனந்தவல்லி அம்மன் (மூக்கண்ணநாயகி)-பஞ்செட்டி • அருள்மிகு தேவி திருவுடை அம்மன்-மேலூர் • அருள்மிகு தேவி வடிவுடை அம்மன்-திருவொற்றியூர்.



திருமால் தரிசனம்

• கோயம்பேடு-அருள்மிகு வைகுண்டவாசப் பெருமாள் • திருநின்றவூர்-அருள்மிகு பக்தவச்சலப் பெருமாள் • திருமழிசை -அருள்மிகுஜெகன்னாதப் பெருமாள் • திருப்பெரும்புதூர்-அருள்மிகு ஆதிகேசவப் பெருமாள் • பழைய சீவரம்-அருள்மிகு லக்ஷ்மி நரசிம்மஸ்வாமி • திருமலைவையாவூர் (தென்திருப்பதி)-அருள்மிகு பிரசன்ன வெங்கடேசப்பெருமாள் • பொன்பதர்க்கூடம் அருள்மிகுசதுர்புஜராமர் • மாமல்லபுரம் (திருக்கடல்மல்லை)-அருள்மிகு ஸ்தல சயனப்பெருமாள் • திருவிடந்தை-அருள்மிகு ஆதிவராகப் பெருமாள் (நித்ய கல்யாணப் பெருமாள்)

முருக வழிபாடு அறுபடை வீடு உலா



• பழனி • திருப்பரங்குன்றம் • திருவேரகம் (சுவாமிமலை)
• பழமுதிர்ச்சோலை • திருத்தணி
• திருச்செந்தூர்

சுற்றுலா விவரம்	புறப்படும் நாள்	கட்டண விவரம்
திருமால் தரிசனம்	சனி, ஞாயிறு மற்றும் சிறப்பு நாட்கள்	ரூ. 130/-
தேவியர் தரிசனம்	செவ்வாய், வெள்ளி, மற்றும் பௌர்ணமி நாட்களில்	ரூ. 110/-
நவக்கிரக வழிபாடு	ஒவ்வொரு வெள்ளி இரவு	ரூ. 625/- } தங்கும் வசதி உட்பட
அறுபடை வீடு	ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் மற்றும் மூன்றாம் வெள்ளிக்கிழமை நாட்களில்	ரூ. 1500/- } தங்கும் வசதி உட்பட

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்
4, ஈ.வெ.ரா. பெரியார் சாலை, சென்னை-600 003.
தொலைபேசி: (044) 560294, 561385, 584356. ஃபேக்ஸ்: 561385.
Internet Web Site Address: http://www.tamilnadu tourism.com

நம்ப ரேஷன்ல சுஸ்வாத்
முறுக்கு சீடை பட்சணங்
களை கொஞ்சம் கூடவே
ஸ்டாக்லே வெச்சுக்க.
சாப்பிட நல்லாவும்
இருக்கு. நாள் படவும்
இருக்கும்

கல்யாண ஸ்வீட்ஸ், சீர்முறுக்கு,
சீர்வரிசை பட்சணங்கள் எவ்வளவு
தேவை ஆனாலும் அர்ஜெண்ட் ஆர்டர்
பேரில் தயார் செய்து தருகிறோம்.

- சுத்தமான நெய்யில் தயாராகும் ஸ்வீட் வகைகள்
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட, கொலஸ்ட்ரால் தொல்லை இல்லாத தாவர எண்ணெயில் தயாராகும் கார வகைகள்
- அதிகப்படியான எண்ணெய் அகற்றப் படுவதால் நீண்டநாள் கெடாமல் இருக்கும் தென்னிந்திய பட்சணங்கள் (Free of Oil)
- Instant இட்லி மிக்ஸ், தோசை மிக்ஸ், அடை மிக்ஸ், வடை மிக்ஸ், புளியோதரை மிக்ஸ் etc.

OUR SPECIALITIES :

- புழுங்கலரிசி கைமுறுக்கு, தட்டை, சீடை மிக்சர் (Free of Oil) etc.
- மைசூர் பாகு, போளி, லட்டு, கோதுமை அல்வா, etc.
- Nitrogen filled packing for a longer shelf life.



SUSWAAD

SUSWAAD SWEETS AND SAVOURIES PRIVATE LIMITED

The Delicious Home made Sweets and Savouries

1/3, Venkatraman Street,
(Near Kasi Arcade, Pondy Bazaar),
T. Nagar, Madras - 17. Ph : 8232678

Also Available at :

C/0. Unique Electronics
160, Royapettah High Road,
Mylapore, Madras - 4.
Ph : 4992190

Home Needs Super Market,
Hitachi Showroom Building,
P.o.Box No.51681
BUR DUBAI, U.A.E.
Tel : 515199, Fax : 00-9714-553249

EXPORT ORDERS & ENQUIRIES FOR TECH. KNOWHOW SOLICITED.

இருந்தது. ஆனால் பிடிக்காதவையும் நிறைய இருந்தன. வாசலில் அழகாகக் கோலம் போடுவதைப் பொறுமையாகப் பார்ப்பாள். ஆனால் பறங்கிப் பூவை வைக்க சாணி உருண்டை பிடிப்பதைப் பார்த்து முகத்தைச் சுளித்துக் கொள்வாள். கடை வீதிக்குப் போய் வர ஆசை தான். ஆனால் அங்கே எழும் புழுதியும் புகையும் அவளுக்குக் கட்டோடு பிடிக்காது. தாத்தாவின் பேச்சு பிடிக்கும். ஆனால் அவர் தாம்பூலமும் புகையிலையுமாக அடக்கிக் கொண்டு முகவாயைத் தூக்கிக் கொண்டு பேசுவது பிடிக்காது.

குப்பைத் தொட்டியில் நிறைந்து வழியும் குப்பையையும், எச்சில் இலைகளையும் பார்த்து மூக்கை இறுகப் பிடித்துக் கொள்வாள். வீட்டில் பெருக்கி எடுக்கும் குப்பையைக் கூடத் தானே பிளாஸ்டிக் பைகளில் சேகரித்து வாசலில் கொண்டு போய் வைப்பாள். "எங்க ஊரில் நாங்க இப்படித்தான் செய்வோம். லாரியில் எடுத்துக் கொண்டு போவாங்க. இங்கே லாரியில் குப்பையை அப்படியே அள்ளிக் கொண்டு போறாங்களே? பார்க்கவே பிடிக்கலை!" என்று கண்களை மூடிக் கொள்வாள்.

சாம்பசிவம் ஒருநாள் அவளைப் பள்ளிக் கூடத்துக்கு அழைத்துக் கொண்டு போனார். அங்கே ஓலைக் கூரைக் கொட்டகையில் மர பெஞ்சுகளில் உட்கார்ந்து பாடங்களைக் கவனிக்கும் குழந்தைகளைக் காட்டினார். எல்லாக் குழந்தைகளும் சேர்ந்து செய்யும் பயிற்சிகளையும், ஒன்றாகப் பாடும் கீதங்களையும் கவனிக்க வைத்தார். அவற்றையெல்லாம் கவனித்து விட்டுத் திரும்பி சைக்கிள் ரிக்ஷாவில் வந்த போது, சித்ரா தலைகுனிந்தபடி யோசனையில் ஆழ்ந்திருந்தாள்.

"என்னம்மா? எல்லாத்தையும் பார்த்தியே! உனக்குப் பிடிக்கிறதா?" என்று கேட்டார் சாம்பசிவம். அவள் தலையை லேசாக அசைத்து விட்டு, அவரை நிமிர்ந்து பார்த்து, "ஏன் தாத்தா? சாக்கடையையெல்லாம் மூடி வைக்கக் கூடாதோ! உனக்கு நாற்றம் அடிக்கலை" என்று கேட்டாள். "போகப் போகச் சரியாயிடும். இந்த ஊரு அவ்வளவுதான்!" என்று பதில் சொன்னாலும், நிதானப்படுத்திக் கொள்ளச் சிறிது நேரம் பிடித்தது அவருக்கு.

அன்று சுந்தர் டெலிபோனில் பேசினான். பத்து நாட்களில் இந்தியாவுக்கு வருவதாகச் சொன்னான். சித்ராவைப் பற்றி விசாரித்தான்.

"எப்படி இருக்கா? என்ன சொல்றா?"

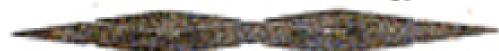
"ரொம்ப அனுபவிக்கிற மாதிரி இருக்கு. சிலது பிடிக்காத மாதிரியும் இருக்கு"

"நீங்க என்ன நினைக்கிறீங்க? ஒங்களோட



பாகற்காய் வதக்கல் செய்யும்போது, அதில் தேங்காயைப் பல் பல்லாகக் கீறி எண்ணெயில் வதக்குங்கள். தேங்காயுடன் பாகற்காயை சாப்பிடும் போது ருசியாக இருப்பதுடன் கசப்பும் தெரியாது.

— விஜயராணி



இருப்பாளா?"

"நிச்சயமா சொல்ல முடியலை. ஒருவேளை நீ வந்து கேட்டால் பிடித்த மாதிரி பதில் சொல்லலாம்!"

"குழந்தை உங்களோட இருக்கணும்னு உங்களுக்கு ஆசையா இல்லியா?"

"இருக்கு. ஆஞ்சநேயருக்கு வடை மாலை சாத்தறேன்னு வேண்டிண்டிருக்கேன். வேறு என்ன செய்ய முடியும்!"

சுந்தர் போனை வைத்து விட்டான். கடைசியாக ஆஞ்சநேயர் நினைத்தபடிதான் நடக்கும் என்று ஒப்புக் கொள்ள அவனுடைய மனம் இடம்தரவில்லை.

சுந்தர் வரப் போவதாகச் சொன்னதும் சித்ராவின் முகத்தில் தனிக்களை படர்ந்தது. நடையின் துள்ளலும், பேச்சில் பொங்கிவரும் சிரிப்பும், அவளுடைய எதிர்பார்ப்பின் ஆவலைக் காட்டின. முந்தைய நாள் இரவு அவள் சரியாகத் தூங்கவேயில்லை. மறுநாள் காலையிலேயே எழுந்து குளித்து விட்டு, அப்பாவை வரவேற்கத் தயாராகி விட்டாள்.

சுந்தர் வந்ததும், அவன் காரிலிருந்து இறங்கும்போதே ஓடிப் போய்க் கரங்களைக் கட்டிக் கொண்டாள். அவன் கைப்பிடியில் தொங்கியவாறே உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு வந்தாள். மணிகளின் ஓசையாய், சின்னதும் பெரியதுமாகக் குரல் எழும்பிற்று. பேச்சில் பழைய சித்திரங்கள் நெஞ்சில் எழும்புவது புரிந்தது. அவன் அட்லாண்டா வாழ்க்கையை மறக்கவும் இல்லை; துறக்கவும் இல்லை.

சுந்தர் குளித்தான்; சாப்பிட்டான்; பிற்பகலில் மாடியில் அறையில் சித்ராவையும் கூடவே வைத்துக் கொண்டு தூங்கினான்.

அவளுக்கு நிறையப் பேச வேண்டும் போலிருந்தது; கொட்டித் தீர்க்க வேண்டும்

தேங்காய் நன்றாக அரைபடுவதற்கும், குழம்பு கெட்டியாக (திக்காக) இருப்பதற்கும் தேங்காயுடன் கசகசா போட்டு அரைப்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். கசகசா மிக்ஸியில் சரியாக அரை படாது. அதனால் கசகசாவிற்கு பதில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் பொட்டுக் கடலை வைத்து அரையுங்கள். குழம்பின் சுவை கூடுவதுடன், தேங்காயும் நைசாக அரைபடும். குழம்பும் திக்காகயிருக்கும். தேங்காய்த் துருவல் கைவசம் நிறைய இல்லாத போதும் பொட்டுக் கடலை சிறிது கூட வைத்து அரைத்து குருமா தயாரிக்கலாம். சிறிது கூட வித்தியாசமிருக்காது.

– விஜயராணி

போலவும் இருந்தது. குதிகால் குழிந்து தரையில் பதியாமல் குதித்து நடந்தபடி இருந்தான்.

மாலையில் அவன் தூங்கி எழுந்து, முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டு, துண்டால் துடைத்தபடி படி இறங்கி வந்தபோது சித்ரா கூடவே கைவிரல்களைக் கோர்த்துக் கொண்டு இறங்கி வந்தாள். ஊஞ்சல் பலகையில் உட்கார்ந்தபடி சுந்தர் டிபன் சாப்பிட்டபோது, அவன் ஊஞ்சலை லேசாக நகர்த்தி ஆட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

"உனக்குப் பிடிக்குமேன்னு செய்தேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டே அம்மா கரண்டியில் கொண்டு வந்து தட்டில் போட்டாள். நெய் உருகுவது போல மினுமினுத்த மணல் மணலாகத் திரண்ட திரட்டுப்பால். அம்மாவின் அன்பை நினைத்த போது எழுந்த நெகிழ்ச்சி கண்ணில் வந்து நின்றது.

"எனக்கு இல்லையாம்மா!" என்று கேட்டுக் கொண்டே உள்ளே வந்தான் அந்தப் பெண். சுவாதீனமாக அருகில் வந்து நின்று கொண்டு கையை நீட்டினான் கெஞ்சும் பார்வையுடன்.

"உனக்கு இல்லாமலா ஜயம்!" என்று கரண்டி நிறைய எடுத்து உள்ளங்கையில் போட்டாள். குழந்தையின் ஆர்வத்துடன் அதை அப்படியே கையிலிருந்து கடித்து விழுங்கிச் சாப்பிட்டான் அவன்.

அப்பா சொல்லியிருக்கிறார் இவனைப் பற்றி. இவன்தானா அந்த ஜயம்! திரும்பி சித்ராவைப் பார்த்தான். அந்த விழிகள்

பெருமையில் மிதந்திருந்தனர்.

சுந்தர் அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தான். அழகும் அமைப்புமாகத் தனியான முகக்களையுடன் நின்றாள் அவள். கையில் ஒரு பூங்கொத்தைக் கொடுத்தால் சித்திரமே எழுதலாம்.

"என் பிள்ளை சுந்தர் - இவதான் ஜயம். சித்ராவுக்கு இந்த டான்ஸ் டீச்சர்கிட்டே ரொம்பப் பிரியம்!" என்றாள் அம்மா.

ஜயம் கைகளைக் குவித்து வணக்கம் சொன்னாள். சித்ரா வெட்கம் சூழ அப்பாவின் மடியில் கவிழ்ந்து கொண்டாள்.

"குழந்தை நன்றாகக் கற்றுக் கொள்ளுகிறாள். ஆடணும்கிற ஆசை நிறைய இருக்கு. ஒரு வருஷத்துலே பதம் ஆடும்படி கத்துக் கொடுத்துடலாம். இருப்பாளோ இல்லியோ?" என்று கண்கள் மலரக் கேட்டாள் ஜயம்.

சுந்தர் பதில் சொல்லவில்லை. சித்ரா திகைத்து நின்றாள். ஜயம் அவனுடைய கவனத்தை லேசாக வெளி விட்டுப் போய் விட்டாள். சாம்பசிவம் வந்து ஊஞ்சலில் கூடவே உட்கார்ந்து கொண்டார். சித்ராவை அள்ளி மடியில் வைத்துக் கொண்டார். உச்சந் தலையிலிருந்து முதுகு வரை பட்சமாகத் தடவிக் கொடுத்தார்.

"உன் டீச்சர் உன்னை ஒரு வருஷத்திலே பிரமாதமா டான்ஸ் ஆடும்படி சொல்லிக் கொடுத்துடறேன்னு சொல்றா. நீ என்ன சொல்றே?" என்று கேட்டார்.

அந்தக் கேள்வியின் முழுப் பொருள் புரியாமல் திகைத்து நின்றாள் குழந்தை. சுந்தர் அவளைக் கையைப் பற்றி இழுத்து தனது மடியில் அமர்த்திக் கொண்டான்.

"என்ன சொல்றே சித்ரா? சமர்த்தா இங்கேயே தாத்தா பாட்டியோட இருந்து படிக்கிறியா? முழு வருஷ லீவுக்கு அப்பா அம்மாகிட்டே வரலாம்!"

சித்ராவின் மனத்தில் அதுவரை மெல்லியதாக உறைந்திருந்த சிறு வேதனை ஊதிப் பெருகி வழிய ஆரம்பித்தது. முகத்தைக் கவிழ்த்துக் கொண்டாள்.

"உனக்கு இந்த இடம் பிடிச்சிருக்கோ இல்லியோ? இங்கே தாத்தா பாட்டியோட இருக்கிறது - பாடறது. டான்ஸ் கத்துக்கறது - பட்டுச் சட்டை பாவாடை போட்டுக்கிறது - எல்லாமே பிடிச்சிருக்கு இல்லியா?"

அவள் தயங்கியபடி தலையை லேசாக அசைத்தாள்.

"குட்! அப்போ இங்கியே இருக்கியா?" என்று கேட்டான் மீண்டும்.

சித்ரா நிமிர்ந்து பார்த்தாள். பார்வை தெறித்தது. "வேண்டாமே அப்பா! தாத்தா பாட்டியையும், ஜயம் டீச்சரையும் கூட நம்மோட அழைச்சிண்டு அங்கேயே போயிடுவோமே! இவா எல்லாரும் அங்கேயே இருக்கலாமே!"

"என்னம்மா இது! ஏன் அப்படிச் சொல்றே? அவா இங்கிருந்து வர முடியாது. உனக்கு இங்கே இருக்கப் பிடிக்கலியா?"

சித்ரா நிமிர்ந்து பார்த்தாள். இமை விளிம்பின் துரும்பலில் கண்ணீர் பூத்தது. குரல் சட்டென்று உயர்ந்தது.

"அப்பா! நீங்க இங்கேயே பிறந்து வளர்ந்தவா. அதனாலே உனக்கு இந்த ஊர் பிடிச்சிருக்கு. நான் இங்கே பிறக்கலை, வளரவும் இல்லே. சிலது பிடிச்சாலும் இங்கே சில பழக்கங்கள் எனக்குப் பிடிக்கலை. அதை நெனைச்சா எனக்கு இது என் ஊர், எனக்குச் சொந்தமான இடம்னு தோணலை! அட்லாண்டா இதைவிட அழகா, சுத்தமா இருக்கு. அதுதான் என் ஊர்னு நெனைக்கத் தோணுது!"

சாம்பசிவம் அவளை மெல்ல அணைத்துக் கொண்டார். முகவாயை நிமிர்த்திக் கனிந்த குரலில் கேட்டார்.

"உன் அம்மா - உன் மச்சர் ஜெஸம் - ரெண்டு பேர்லே யார் ரொம்ப அழகு?"

"மச்சர்தான்!"

"உன் மச்சரைப் போல அம்மாவுக்கு டான்ஸ் ஆட வருமா?"

"வராது!"

"உனக்கு மச்சரின் அழகும் டான்ஸ் ஆடறதும் ரொம்பப் பிடிக்கிறது இல்லியா?"

"ஆமாம்."

"அப்போ மச்சரை அம்மான்னு சொல்லிடுவியா! உன் அம்மாவை வேணாம்னு சொல்லிடுவியா?"

"நோ..." என்று கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டு தலையை ஆட்டினாள் சித்ரா.

சாம்பசிவம் சிரித்துக் கொண்டார். "இங்கே பாரும்மா! மச்சரைப் போல அழகும் திறமையும் இல்லாட்டாலும் உங்க அம்மாதான் உனக்கு அம்மா! அதைப் போல இந்த ஊரும் நாடும் சுத்தமா இல்லாட்டாலும் சில குறைகள் இருந்தாலும் இதுதான் உன் தாய்நாடுன்னு நினைக்கணும். அம்மாவை எப்படி மாத்திக்க முடியாதோ, அதைப் போல உன்னோட தாய் நாட்டையும் மாத்திக்க முடியாது..."

"அப்பா சரியான மச்சர்!" என்று கூறிச் சிரித்தான் சுந்தர்.

சித்ரா தாத்தாவை இறுகக் கட்டிக் கொண்டாள். சாம்பசிவத்தின் கண்களில் ஸ்படிகம் பளபளத்தது. "குழந்தை, உனக்கு ஆண்டவன் ஒரு குறையும் வைக்க மாட்டான்!" என்று சொல்லும்போது குரல் கம்மிற்று. "உனக்குப் புரியணும்னுதான் இப்படிச் சொன்னேன்."

சித்ராவுக்குப் புரிந்து விட்டது போலத் தோன்றிற்று. மறுநாள் அவன் சொல்லப் போகும் பதிலை நினைத்து சுந்தரின் முகத்தில் புதுக் களை ததும்பி நின்றது.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : தொக்கு **கடைசி தேதி : 15.3.98**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

இலைவடாம்

கோடை காலம் வந்து விட்டாலே பல வகையான 'வடாம்கள்' தயாரிப்பதைப் பற்றி சிநேகிதிகள் எழுதுகிறார்கள். நான் இப்பொழுது எழுதும் 'இலைவடாம்' (தனி வடாம்) சுமாரான வெயிலில் இருந்தாலும் தயாரிக்கலாம். இலையில் மாவைப் பரத்தி ஆவியில் வேக வைத்து தயாரித்ததால் இதை இலைவடாம் என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் இப்போது அதற்கென எவர்சில்வர் தட்டுகளுடன் கூடிய ஸ்டாண்ட் கிடைக்கிறது. ஒரே தட்டில் 6 வடாம் எழுதலாம். இந்த வடாத்தை பரத்துவது என்பதற்கு எழுதுவது என்றே சொல்வது வழக்கம். இந்த வடாம், பத்திய உணவு உண்பவர்களுக்கு, பிள்ளை பெற்ற பெண்மணிகளுக்கு, குழந்தைகளுக்கு சிறந்த உணவாகும்.

இலைவடாம்

தேவையானவை:

பச்சரிசி - 2 ஆழாக்கு, வெள்ளை எள்ளு - 1 டீஸ்பூன், ஜீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ½ டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை: அரிசியை களைந்து, சுத்தப்படுத்தி நன்கு ஊற வைக்கவும். ஊறின அரிசியை நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். 48 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். பிறகு சுத்தப்படுத்திய ஜீரகம், வெள்ளை எள்ளு, பெருங்காயத்தூள் (கட்டி பெருங்காயமானால் கரைத்து விடவும்) கலந்து, தோசை மாவை விட சிறிதளவு நீர்க்க ஜலம் விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெய்த் துணியால் ஒவ்வொரு தட்டையும் துடைத்து விட்டு அதில் சிறு கரண்டி மட்டையால் மாவை எடுத்து ஊற்றி பரவலாக எழுதவும். ஒவ்வொன்றும் உள்ளங்கை அகலம் எழுதினால் போதும். ஏனெனில் அதுவே, காய்ந்த பிறகு எண்ணெயில் பொரித்தால் பெரியதாக விரியும்.

ஒரு ஸ்டாண்டில் 6 தட்டுகள் செருகி வைக்கலாம். 6 தட்டுகளையும் செருகி, பிரஷர் குக்கரில் வெயிட் போடாமல் வைக்கவும். 3 நிமிடத்தில் வெந்து விடும். அதற்குள் இன்னொரு 6 தட்டில் வடாம் எழுதி, தயாராக வைத்திருந்தால், முதல் செட் வெந்ததும், அந்த தட்டுக்களை எடுத்து விட்டு, அடுத்த செட்டை குக்கரில் வைக்கவும்.

ஃபேன் அடியில் ஒரு வெள்ளைத் துணியை விரித்து, வெந்த வடாம்களை உரித்து காயப்போடவும். 2 அல்லது 3 மணி நேரம் காய்ந்ததும், ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் இருக்கும் அளவு காய்ந்து விடும். அவைகளை மறுநாள் வெயிலில் 2 மணி நேரம் காய வைத்தால் போதும். மெல்லியதாக இருப்பதால், நன்றாகக் காய்ந்துவிடும். இரண்டு ஆழாக்கு அரிசிக்கு, சுமார் நூறு வடாம் வரும்.

காரம் தேவையானால் இதில் பச்சை மிளகாய் அரைத்து சேர்க்கலாம்.

பின்குறிப்பு: ஒவ்வொரு முறையும் தட்டில் மாவை எழுதுவதற்கு முன் எண்ணெய்த் துணியால் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- விஜயாராஜன்



எங்கள் பொன்விழா ஆண்டில்

உங்கள் கனவை நனவாக்கும்

நவீன பிரஷர் குக்கர்



8 லிட்டர்

ரூ 1199/-

மட்டும்



ஏறத்தாழ அலுமினியம் பிரஷர் குக்கரின் விலையில் காளி காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்

இச்சலுகை
தமிழ்நாட்டில்
மட்டுமே!

காளி

காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர்

- குறைவான விலை
- அதிக சிக்கனம்
- நிறைவான அமைப்பு
- உயர்வான மதிப்பு
- விரைவான செயல்திறன்
- எளிதான பராமரிப்பு

kali

COPPER-BOTTOM
STAINLESS STEEL
PRESSURE COOKER

kali 50
GOLDEN YEARS

காளி : விலையில் குறைவு - மதிப்பில் உயர்வு - மனதில் நிறைவு.

மார்ச் '8-

உலகம் முழுக்க பெண்கள் தின
மாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. நம்மைப் பற்றி,
நம் பிரச்னைகள், சிறப்புகள் பற்றி நாமே பேசுவதை விட்டு
ஆண்கள் பேசலாமே! மூன்று துறைகளிலுள்ள ஆண்களிடம் சில
கேள்விகள் கேட்டோம்—



• கே. வி. கோவிந்தராவ்

'விஸ்டம்' ஆங்கில மாத இதழின் ஆசிரியர் டாக்டர் அரிமா கோவிந்த ராவ்—

பெண்கள் சுதந்திரம் அடைந்திருக்கிறார்களா?

பதில்: 'ஆம்' என்றும் சொல்ல வேண்டும் 'இல்லை' என்றும் கூற வேண்டும். வெளிநாட்டுப் பெண்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்கள் அதிக சுதந்திரம் அடைந்தவர்கள். முன்னேற்றம் அடையாத பின் தங்கிய நாடுகளையோ, கிராமங்களையோ எடுத்துக் கொண்டால் பெண்கள் அடிமைகளாக இருக்கிறார்கள். இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை பெண்கள் ஓரளவுக்குச் சுதந்திரம் அடைந்திருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் முழுச் சுதந்திரம் அடைவதற்கு தடைக் கற்கள் எவை?

பதில்: தடைக்கற்களாக உள்ளவை பெண்களின் மூட நம்பிக்கைகள் ஆணையே சார்ந்திருத்தல், 'கல்வி' அறிவு இல்லாமை.

வரதட்சணைப் பிரச்னைக்கு பெண்களே காரணமாக உள்ளார்களா?

'பெண்கள் தினம்' ஆண்களிடம் கேள்விகள்

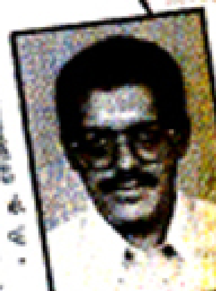
பதில்: ஆம். அறுபது அல்லது எழுபது சதவிகிதம் பெண்களே காரணம். நாற்பது அல்லது ஐம்பது சதவிகிதம் ஆண்களும் காரணம்.

பெண்கள் தற்போது ஆண்களுக்கு நிகராக இருக்கிறார்களா?

பதில்: பெண்கள் ஆண்களைவிட சிறந்தவர்களோ இல்லையோ, ஆண்களுக்கு நிகராய் பொறுப்புக்களைச் சுமக்கிறார்கள். திறமையை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

பெண்கள் எந்த விதத்தில் மாறவேண்டும்?

அடிப்படைத் தேவை என்னவெனில் பெண்கள் 'கராத்தே' போன்ற சண்டைப் பயிற்சிகள் பெற்று தன்னைத் தானே காத்துக் கொள்ளும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். "பலவீனமான பால் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் பெண்கள்" என்ற கருத்தைப் பொய்யாக்க வேண்டும். பண்பாட்டைப் பின்பற்றி நடப்பதற்கு குழந்தைகளுக்கு அதிக பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். மூட நம்பிக்கை மாயம் மந்திரங்கள் போன்றவற்றில் நம்பிக்கை இருப்பது. காலத்துக்கு ஒவ்வாத பழமையைப் பின்பற்றுவது போன்றவற்றில் இருந்து விடுபட வேண்டும். அவற்றை அறவே அழிக்க வேண்டும்.





'செட்டிநாடு வித்யாஸ்ரம்' பள்ளியின் துணைத் தலைவர் சி.த. ராமசாமி—

பெண்கள் முன்

வேறிவிட்டதாக நினைக்கிறீர்களா?

பதில்: பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் நடுவில் இருந்த இடைவெளி இப்போது இல்லை. அது நிரப்பப்பட்டு விட்டது. பெண்கள் ஆண்களுக்கு நிகராய் இருக்கிறார்கள். முக்கியமாக தொழில் ரீதியாகப் பார்க்கும் போது.

பெண்கள் சுதந்திரம் பற்றி?

பதில்: பெண்களுக்கு நிச்சயமாக சுதந்திரம் கிடைத்துள்ளது. கல்வித் துறையில் இட ஒதுக்கீடு- அவர்களுக்கு அனுகூலமாக உள்ளது. வீட்டைப் பொறுத்தவரை அவரவர் கணவரைப் பொறுத்து சுதந்திரம் கிடைக்கிறது.

அந்தக் காலப் பெண்களுக்கும் தற்காலப் பெண்களுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

பதில்: பின்னோக்கிப் பார்த்தால் அந்தக் காலப் பெண்களுக்கு வீடே உலகம். அவர்கள் அதிக பட்சம் தாயாகவும் மனைவியாகவும் மட்டுமே இருந்திருக்கிறார்கள். தற்போது பார்த்தால் பெண்கள் பழைய வட்டத்தை விட்டு கூட்டை விட்டு வெளியே வந்திருக்கிறார்கள். வேலைக்குச் செல்கிறார்கள். ஆண்களுக்குச் சமமாக அனைத்தையும் செய்கிறார்கள்.

ஆனால் பெண்கள் அலுவலகப் பணி வீட்டு வேலைகள் குழந்தைகள் வளர்ப்புப் பணி என்று பல பொறுப்புகளைச் சுமப்பதால் பாதிக்கப்படுகிறார்களே!

பதில்: பெண்கள் பல பொறுப்புகளைச் சுமந்தாலும், ஆண்கள் அவர்களோடு சுமையைப் பகிர்ந்து கொண்டாலும் 'ஒரு ஆண் ஆண்தான். ஒரு பெண் பெண்தான்' என்ற நிலைதான் இருக்கிறது. முக்கியமாக வீட்டு வேலைகளை பெண்களே செய்ய வேண்டிய நிலைதான் உள்ளது. அது அவர்கள் விதி என்கிறார்கள். அதை மாற்றும் சாமர்த்தியம் அவர்களுக்கு வரவேண்டும்.

பெண்கள் பழமை என்னும் கூட்டை விட்டு வெளியே வந்துள்ளதால் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்களா?

பதில்: பெண்கள் பழமை என்னும் கூட்டை விட்டு வந்திருக்கிறார்கள் என்பது நிதர்சனமான உண்மை. ஆனால் பழமைக்கும் புதுமைக்கும் நடுவே அவர்கள் போராடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அது சிக்கலானது. முழுமையாக பழமையைப் பின்பற்ற முடியாமலும் அல்லது முழுமையாக புதுமையைப் பின்பற்ற முடியாமலும் அல்லல் படுகிறார்கள்.

பெண்களின் பலம் என்ன? பலவீனம் என்ன?

பெண்களின் பலம் பொறுமை கவலையின்மை, தியாக மனப்பான்மை போன்றவை. அவர்களின் சிறந்த குணங்கள் கூட. பெண்களின் பலவீனம்.. அரட்டை அடித்தல், வம்பு பேசுதல், எதற்கெடுத்தாலும் அழுவது... அழுவது அவர்களது பலமும் கூட...

இன்னும் ஐம்பது வருடங்கள் கழிந்து பெண்கள் எப்படி இருப்பார்கள்?

எத்தனை வருடங்கள் ஆனாலும் எத்தனை தலைமுறைகள் வந்தாலும் இந்தியப் பெண்கள் பண்பாட்டிலிருந்து மாறிவிட மாட்டார்கள்.

பின்னணிப் பாடகர் ஏ.எல். ராகவன்—

பெண்கள், சுதந்திர இந்தியாவில் சுதந்திரமாக இருக்கிறார்களா?

பதில்: பெண்கள் முழுமையாக சுதந்திரம் அடைந்திருக்கிறார்கள் என்பது என் ஆணித்தரமான கருத்து. ஆண்களுக்கும் பெண்கள் எந்த விதத்திலும் தாழ்ந்தவர்கள் இல்லை.

பெண்கள் சுமை தாங்கியாய் இருப்பதால் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். உடலாலும் மனதாலும் பாதிக்கப்படுகிறார்களே! தாங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

பதில்: சீராட்டி வளர்க்கும் தாயாய், செவிலியாய் வீட்டுத் தலைவியாய் அன்பான மனைவியாய், தன் குழந்தைகளுக்கு ஆசானாய், அலுவலகத்திற்கும் சென்று பொருள் ஈட்டும் எந்திரமாய்... இப்படி பம்பரமாய் சுழன்றாலும் சுமைதாங்கியாய் இருந்தாலும்- அன்பு பாசம் தெய்வ பக்தி அனுசரித்துப் போகக் கூடிய தன்மை முதலியவை ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகமாய் இருப்பதால்- சுமைதாங்கியாய் இருப்பது அவர்களுக்குச் சுலபம்தான். கடினம் இல்லை.

பெண்களின் பலம் என்ன? பலவீனம் என்ன?

பாசமே பெண்களின் பலம். அதுவே அவர்களின் பலவீனமும்கூட.

'பெண்கள் அரட்டை அடிப்பார்கள். அது அவர்கள் பழக்கம்' என்று பலரும் நிந்தனை செய்வது பற்றி...

பதில்: தற்காலப் பெண்களுக்கு அரட்டை அடிக்கவும் வம்பு பேசவும் நேரம் எங்கே இருக்கிறது?

கல்வித் துறையை எடுத்துக் கொண்டால் மாணவர்களை விட மாணவிகளே அதிக மதிப்பெண்கள் பெறுகிறார்களே!

பதில்: மாணவர்களின் கவனம் பல வழிகளில் ஈர்க்கப்படுகிறது - அரசியல் விளையாட்டு என்று ஈர்க்கப்படுகிறது. ஆனால் மாணவிகள் ஒருமுகப்பட்ட மனதுடன் கல்வியில் ஈடுபட்டு அதிக நேரத்தைக் கல்விக்கு செலவிடுகிறார்கள். மாணவிகளின் கவனம் பல வழிகளில் ஈர்க்கப்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் குறைவாக உள்ளது.

பெண்களுக்கு அதிகமாக எது தேவை...

பதில்: தன்னம்பிக்கை வேண்டும்.

பேட்டி: **எம். முத்து**

உபதேசிப்பதால் பயனில்லை

• டாக்டர் ஹாருன்



மது அருந்துவோரால் அவருக்கும் துயரம், அவருடைய குடும்பத்தாருக்கும் தாங்க முடியாத துன்பம்தான். உண்மையில் மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களுக்கு என்ன ஏற்படுகிறது என்பதைப் பற்றி புனாவி அக்குபங்சர் மருத்துவரும், மயிலாடுதுறையைச் சார்ந்தவருமான டாக்டர் ஹாருன் விவரிக்கிறார். படிக்கும்போதே மனதில் பெரும் வேதனையைத் தருகிறது. இதைப் படித்து பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உணர்ந்து திருந்தினால் எவ்வளவோ நன்றாக இருக்குமே!

குடிகாரர்கள் தன்னையே அழித்துக் கொள்வது அல்லாமல் தன் மனைவியையும் மனநோயாளி ஆக்கி விடுகிறார்கள். குழந்தைகளின் மனவளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படுகிறது. குடிப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் பெருமூளையின் சாம்பல் நிறப் பகுதி பாதிக்கப் படுவதால் மனைவியின் மீது அதிகமான சந்தேகம் கொள்வார்கள், பொறாமைக் குணம், அறிவற்ற செயல்கள், ஞாபக மறதி, ஒழுக்க நடவடிக்கை குறை பாடுகள் உடையவர்களாக திகழ்வதால் மனநோயாளியாகவே திகழ்கிறார்கள்.

பார்ப்பதற்குக் குடிகாரர்களை சமூ தாயம் முரடர்களாக நினைக்கிறது. உண்மையில் இவர்கள் கோழைகள். மதுவால் ஒவ்விடும் இவர்கள் உடல் குடியை நிறுத்த முடியாமல் உண்மையில் தவிக்கிறது. குடிப்பழக்கத்தை குறைத்தாலும், நிறுத்தினாலும் மது நிறுத்த நோய்களான கை கால் நடுக்க நிலை, இல்பொருள் உணர்தல், வலிப்பு, நிலையற்ற உடல் - மனம் உணர்வு நிலையில் அவதிப்படுவதால்தான் மீண்டும் ஓடிச் சென்று குடித்து விடுகிறார்கள்.

குடிக்கு அடிமையானவரை இனிமேல் குடிக்காதீர்கள் என்று உபதேசம் செய்தால் எந்தப் பயனும் இல்லை. அப்படி உடனடியாக நிறுத்தச் செய்வதால் என்ன ஏற்படும் என்றால், குடியை நிறுத்தியவுடன் முகம் சிவந்து, கண்கள் சிவந்து, படபடப்பு தோன்றி பரபரப்பாக தென்படுவார்கள். பசியே இருக்காது. குமட்டல் தோன்றும். தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுவார்கள். எந்த கேள்விக்கும் அவர்களால் பதில் கூற முடியாது. கவனக் குறைவு ஏற்படும். மற்றவர் உதவியின்றி நிற்கக் கூட முடியாது. கெட்ட கனவுகள் தோன்றும். திடீர் என அலறுவார்கள். சப்தங்களையும், நிழல்களையும் கூட தவறுதலாக புரிந்து கொண்டு பயப்படு வார்கள்.

யாரோ தம்மிடம் பேசுவது போன்ற உணர்வு, யாரோ எழுப்புவது போன்ற உணர்வு கொண்டு, மொத்தத்தில் பைத்தியக் காரனைப் போல் நடந்து கொள்வார்கள். இந்த மனக் கொடுமையின் காரணமாக மீண்டும் குடித்து விடுவார்கள். 1969-ல் அமெரிக்கன் காலேஜ் ஆஃப் பிஸிஸியன் குடிப் பழக்கம் 'ஒரு மன நோய்' என அறிவித்தது.

உள்ளே சென்ற மதுவில் கல்லீரல் ரசாயன மாற்றம் ஏற் படுத்துவதால் "அசிட்டால்டி ஹைடு" என்ற நச்சுப் பொருள் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இந்த ரசாயனப் பொருளே பின்னாளில் மதுவுக்கு அடிமையாகும்படி செய்து விடுவதாக விஞ்ஞானிகள் நம்புகிறார்கள்.

மது மனிதனின் உணவே அல்ல. அதை செரிப்பதற்கான எந்த உறுப்பும் உடலில் இல்லை. நேரிடையாக மது சாப்பிட்ட ஐந்தாவது நிமிடத்தில் குடலிலிருந்து நேரடியாக இரத்தத்தில் கலந்து அரை மணி முதல் ஒரு மணிக்குள் 90 சதவிகிதம் சாராயம் அளவு இரத்தத்தில் கலந்து விடுகிறது. மீதமுள்ள 10 சதவிகிதம் மட்டும் சிறுநீர், வியர்வை, சுவாசத்தின் மூலம் என்று வெளியேற்ற உடல் படாதபாடுபடுகிறது.

மது கல்லீரலை பாதிப்பதால் கல்லீரல் "அலர்ஜி" உண்டாகி, குமட்டல், வாந்தி, வலி மஞ்சள் காமாலை, சிறுநீரக பாதிப்பு,

நாம் துவையல் அரைக்கும் பொழுது, புளியைக் கொஞ்சமாக வைத்து, தக்காளியை வதக்கி அதனுடன் வைத்து அரைத்தால், அதன் டேஸ்ட்டே தனி தான்.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்



கல்லீரல் மயக்கம் தோன்றி இறந்து விடுகிறார்கள்.

மனித மூளையை ஒரு அரண் போல கட்டிக் காப்பது மூளையின் "பெருந்தலை" ஆகும். இதை மீறி எந்த மருந்தும் மூளையின் செல்களுக்கு செல்ல முடியாது. வாசலிலேயே பிடித்து வைத்துக் கொள்ளும். ஆனால் சாராயம் மட்டும் மூளையின் பெருந்தலையை யும் தாண்டி ஊடுருவிச் சென்று மூளையின் நரம்பு செல்களை கிளர்ச்சியடையச் செய்து, மூளையின் பாதுகாப்பு அரணை தகர்க்கிறது.

வினோத மனநிலையை அடையும் குடிப் பழக்கத்துக்கு அடிமையானவரிடம் இனிமேல் குடிக்காதே என்று உபதேசம் செய்வதோ, அழுவதோ, கோபப்படுவதோ எடுபடாது. குடிக்க வேண்டும்! குடிக்க வேண்டும்! என்ற எண்ணம் மட்டுமே இவர்கள் மனதில் வேரூன்றிப் போயிருக்கும்.

இந்த எண்ணத்தை மாற்றி, குடியை நிறுத்தியவுடன் ஏற்படும் மன, உடல் பிரச்சினைகளை மருத்துவத்தால் சரிசெய்தால் தான் குடிப்பழக்கத்திலிருந்து நிரந்தரமாக விடுதலை அடைந்து – புது வாழ்வு பெறுவார் கள் என்பது திண்ணம்.

அமெரிக்காவில் தீவிர குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்துவதில் "சீன அக்குபங்சர் மருத்துவத் திற்கு அங்கீகாரம் வழங்கியிருக்கிறார்கள். அக்குபஞ்சர் மருத்துவம் குடிகாரனின் குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை எப்படி மாற்று கிறது என்று பார்க்கலாம். மருத்துவத்தில் நம் மூளையின் மின் அதிர்வை அளக்க "எலக்ட்ரோ என்செபலோ கிராம்" (EEG) என்ற கருவியைப் பயன்படுத்துவார்கள்.

சராசரி மனிதன் சிந்திக்கும் போது மூளை யின் அலை ஆற்றல் வினாடிக்கு 21 ஆகவோ அல்லது கூடுதலாகவோ இருக்கும். இதை "பீட்டா நிலை" என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

குடிகாரரின் மூளையின் மின் அலைகள் மிக அதிகமாகும். குடிக்கும் போது குடி காரரின் மன எழுச்சி கட்டுக்கடங்காமல் போகிறது. எதையும் நியாயம் அநியாயம் என்று பார்க்கும் நிலை தவறி விடுகிறார். பேச்சுக் குழறல், மயக்கம் ஏற்படுகிறது. மயக் கத்துக்குப் பின் சுயநினைவு வந்தவுடன் தாம் செய்த தவறை மறந்து விடுவார். முற்றிய நிலையில் "லோனிக் நோய்" ஏற்படும். மன நிலையில் மிகுந்த குழப்பம் ஏற்படும். காலை விடிவதைக் கூட உணரும் திறன் அற்றவர் களாக இருப்பார்கள். இதை உடனடியாக கவனிக்காவிடில் 20 சதவிகித குடிகாரர்கள் இறந்து விடக்கூடும். வேறு சிலருக்கு ஞாபக மறதி மிக அதிகமாகி "கார்சகாப் சைகோபிர்" என்ற மனநோய் ஏற்படலாம், கை கால் நடுக்கம், வாதம் போன்றவை ஏற்படும்.

இந்தச் சமயத்தில் அக்குபங்சர் மருத்துவம் குடிகாரரின் மூளையில் இயற்கையாக சுரக் கப்படும் என்டார்பின் என்ற ஹார்மோனை தூண்டி சுரக்கச் செய்கிறது. குடிகாரரின் மனதை ஹிப்னாடிஸம் செய்தது மாதிரி அமைதி நிலையில் வைக்கிறது. (அமெரிக் காவின் ஸ்டான்போர்டு பல்கலைக் கழகத்தில் 1 கிராம் என்டார்பினை செயற்கை முறையில் உருவாக்க 3,00,000 டாலர்கள் செலவாகின்றன எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது). மேலும் அக்குபங்சர் மருத்துவத்தின் மூலம் குடி காரரின் மூளையின் மின் அலைகள் வினா டிக்கு 14 முதல் 7 ஆகக் குறைவதால் ஆல்பா நிலை உண்டாகிறது. இதை "மாறிய உணர்வு நிலை" என்கிறார்கள். முற்றிலும் அறிவியல் அடிப்படையில் இயங்கும் அக்குபஞ்சர் சிகிச் சையின் மூலம் மூன்றே நாட்களில் எப்படிப் பட்ட குடிகாரராக இருந்தாலும் – குடிப் பழக்கத்தை மறக்கச் செய்ய முடியும்.

குடிகாரர்களுக்கு ஏற்படும் கை கால் நடுக்கம், தூக்கமின்மை, செக்ஸ் குறைபாடு, வாந்தி போன்றவற்றை மூலிகை மருத்துவ மாகிய யுனானி மருத்துவத்தின் மூலம் சரி செய்து விடலாம். மதுவால் ஏற்படும் தீங்கு களைப் பற்றி மதுவுக்கு அடிமையானவர் களிடம் சொல்லி வருவதில் தவறு ஒன்று மில்லைதான் என்றாலும் உரிய நேரத்தில் எடுக்கும் மருத்துவமே அவர்களைக் காப் பாற்றி புதுவாழ்வு அளிக்கச் செய்கிறது என்பதை மறந்து விடக்கூடாது.

– டாக்டர் ஹாருன்

ஒவ்வொரு மங்கையின் வெற்றிக்குப்பின்னால்
ஒரு நிரந்தர சக்தி!
சக்தி காஸ்.







ஸ்ரீ சக்தி எல்.பி.ஜி லிமிடெட்



இந்தியாவின் மிகப்பெரிய தனியார் எல்.பி.ஜி. நிறுவனம்

நாற்பத்தெட்டு வயதில், பெற்ற மகளிடம், பழைய காதலனை பார்ப்பதற்காகத்தான் மெட்ராஸ் செல்கிறேன் என்றால் செருப்பாலடிப்பாள். எதிரே கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு பேசும் மகளை ரேணுகா, யோசனையுடன் பார்த்தாள்.

"ஏம்மா, இப்படி என் உயிரை எடுக்கறே!

மார்கழிப் பூக்கள்



இந்த வயசுல தனியா பம்பாயிலேருந்து மெட்ராஸ் போய் அப்படி என்ன மாசம் முழுக்க சங்கீதம் கேக்குது?"

"வருஷம் முழுக்கும் வீட்லயே உக்காந்துக்கிட்டு, சுவத்தையே வெறிக்க பார்த்துக்கிட்டிருக்கேன். வேற ஏதாச்சும் கேக்குறனா? இந்த சீசன் சமயத்துல மெட்ராஸ் போய் கச்சேரி கேக்கணும்னு ஆசைப்படறேன். உனக்குப் பிடிக்கலேன்னா போ."

"இல்லம்மா. நீ அங்க போய் சித்தி வீட்டுல அங்கே அழைச்சுட்டுப் போ, இங்க அழைச்சுட்டுப் போன்னு தொந்தரவு பண்ணுவ."

"அவங்க அப்படிச் சொன்னாங்களா?"

"சொல்வாங்களா? மனசுல நினைச்சுப் பாங்க."

"நீ சும்மா சொல்லாதே. ஒனக்கு இஷ்டம்னா ரிசர்வ் பண்ணு. இல்லைன்னா விட்டுடு" என்று ரேணுகா கண்கள் கலங்க கூறிவிட்டு, ரூமினுள் நுழைந்தாள்.

அழுகை பொங்கிக் கொண்டு வர, பாத்ரூமினுள் நுழைந்து கதவைச் சாத்திக் கொண்டாள். விம்மலுடன் வெளிவந்த கண்ணீரை புடவை முந்தானையால் துடைத்துக் கொண்டாள்.

என்ன ஒரு மோசமான ஜென்மம், இது. காலம் முழுக்கும் பாத்ரூம்லயும், ராத்திரி படுக்கையிலேயும் அழுறதுக்குன்னு ஒரு ஜென்மம்னா அது பொம்பளைதான் என்று ரேணுகாவிற்குத் தோன்றியது.

இறந்து போன கணவனாலும், காதோர நரையாலும், பேரக் குழந்தையாலும், காலத்தாலும் அழிக்க முடியாத காதல் அது.

கணவன் உயிரோடு இருக்கும் வரையில் ரேணுகாவிற்கு வாசுவின் ஞாபகம் எப்போதாவது அத்தி பூத்தாற் போல்தான் வரும். டி.வியில் அவனுக்குப் பிடித்த கர்நாடக சங்கீத கச்சேரியை பார்க்கும்பொழுது, அவனுக்குப் பிடித்த நடிகை காஞ்சனாவை டி.வியில் பார்க்



ரும்பொழுது என்று வரும் அவன் நினைவு களை கண்ணோர நீர்க்கசிவில் கழுவி விடு வாள். மற்ற நேரம் மாமியார் பிடுங்கலை சமா ளிக்கவும், பிள்ளைகளை வளர்க்கவும் சரியாகப் போயிற்று.

பிள்ளைகளுக்குத் திருமணமாகி, மாமியார், கணவன் இறந்து 'சல்வரா' என்று தனித்த மர்ந்தபொழுது, மனதினுள் சுடராக வாசு தெரிந்தான். 'நீ இன்னும் என் ஞாபகத்துல இருக்கியா வாசு?' என்று தலையணைக்குள் முகம் புதைத்து அழுதாள்.

இவளுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. இருபத் தெட்டு வருஷம் குடும்பம் நடத்திய புருஷனின் நினைவு வராமல், ஆறு வருடம் காதலித்த வாசுவின் நினைவு ஏன் வருகிறது?

இருபத்தெட்டு வருஷம் குடும்பம் நடத்தியிருந்தாலும், அவர் இவளுடனென்று பிரத்யேகமாகக் கழித்த நேரத்தைக் கணக்கிட் டுப் பார்த்தால் ஒரு வருடம் கூட இருக்காது. சாகும் வரை பணம், பணம் என்று அலைந்து கொண்டிருந்தார்.

எப்பொழுதாவது தோன்றும்பொழுது, இவளை ஆக்ரமித்து விட்டு பத்தாவது நிமிடம் பேப்பரை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, இறங் கிப் போன ஷேர் விலை குறித்து கவலைப் பட்டுக் கொண்டிருப்பார்.

சாப்பிட்டியா? என்ன புதுப் புடவை கட்டியிருக்கே? ஏன் மொகம் டல்லா இருக்கு? ஒனக்கு முத்துராமன் பிடிக்குமா? சிவகுமார் பிடிக்குமா? ஒரு கேள்வி கிடையாது. அவர் இவளிடம் மொத்த வாழ்க்கைக்கும் பேசிய வார்த்தைகள் பெரும்பாலும் அவையே திரும்பத் திரும்பப் பேசப்பட்டிருக்கும். சாப் பாட்டை எடுத்து வை. இந்த சட்டையைத் துவைச்சி வை. இந்தப் பணத்தை உள்ளே வை. எங்க பசங்க யாரையும் காணோம்? அம்மா கூட ஏதாச்சும் சண்டை போட்டியா?

மீதி நேரமெல்லாம் பணம் சேர்க்கவே அவருக்குச் சரியாக இருந்தது. அதனால் அவர் ரேணுகாவின் மனதில் ஒட்டவேயில்லை. கடைசியாக வெஸ்டர்ன் எக்ஸ்பிரஸ் ஹைவே ரோடில், அவரை ஒரு அம்பாஸிடர் கார் தூக்கி எறிந்தபொழுது, அவரது சூட்கேஸில் இருந்த ஒன்னரை லட்சம் ரூபாயும், கொலாபாவில் இருந்த மூன்று ஃப்ளாட்டுகளும் அவரது உயிரைக் காப்பாற்றவில்லை.

அவர் இறந்த பிறகு, சென்ற வருடம் மெட்ராஸ் போனபொழுதுதான், யதேச்சை யாக வாசுவை சந்தித்தாள். ரேணுகாவின் தங்கை, யாரோ ஜேசுதாஸ் கச்சேரிக்கு பாஸ்

கொடுத்தார்கள் என்று நாரதகான சபாவிற்கு அழைத்துச் சென்றான். கச்சேரி முடிந்து, சங்கரா ஹாலில் சேல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். தங்கை யசோதா பக்கத்திலிருந்த வேறொரு ஹாலில் ஹிந்தி செட்டுகள் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

மெதுவாக நடந்து கொண்டே செட்டுகளை பார்த்துக் கொண்டிருந்த ரேணுகா, திடீரென்று எதிர் வரிசையில் வாசுவைப் பார்த்தவுடன் அவளுக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. மனசு படபடவென்று அடித்துக் கொண்டது. முன் தலை வழுக்கையும், தொப்பையும் அப்படி ஒன்றும் வாசுவின் அடையாளங்களை மறைக்கவில்லை.

வேகமாக அவனை நோக்கி நடந்தாள். குனிந்து ஒரு செட்டை பார்த்துக் கொண்டிருந்த வாசுவின் பின்னால் சென்று நின்று கொண்டாள். 'வாசு' என்றாள் மெலிதாக. குரல் தொண்டையை தாண்டவில்லை. முன்பொரு காலத்தில், நாளைக்கு நூறு வாசுவை கூப்பிடுவாள்.

அருகில் சலனம் கண்டு வாசு திரும்பினான். அவனை நேருக்கு நேர் பார்த்தவுடன் அவளுக்கு எங்கிருந்துதான் அழுகை வந்ததோ! விம்மலுடன், "வாசு" என்றாள். "ரேணு..." என்று ஆச்சரியத்துடன் கூவிய வாசு, சுற்றுப் புறத்தை கவனித்து உணர்வுகளை அடக்கினான். "யாரும் பார்க்கப் போறாங்க. வாம்மா" என்று வெளியே அழைத்து வந்தான்.

வாசல் மரத்தடியில் நின்றுகொண்டே இருவருக்கும் என்ன பேசுவது என்றே தெரியவில்லை. அப்படியே காலமெல்லாம் சங்கரா ஹாலில் வாசலிலேயே சிலையாக நின்று விடலாமா என்று தோன்றியது. ஆரம்ப அதிர்ச்சி அகன்று விட்டதால், இப்பொழுது ரேணுகாவிற்கு அழுகை வரவில்லை. இருபத்தெட்டு வருடம் அடக்கி வைத்திருந்த அன்பைப் பார்வையில் வெளிப்படுத்திக் கொண்டனர்.

"எப்படிம்மா இருக்கே!" என்ற வாசு, அவள் நெற்றியில் குங்குமம் இல்லாததை கவனித்து, கேள்விக்குறியுடன் அவள் முகத்தை நோக்கினான். புரிந்ததற்கு அடையாளமாக ரேணுகா, "ஆமாம்" என்றாள்.

"கடவுளே.. எப்ப!"

"பத்து மாசமாச்சு. ஆக்சிடெண்ட்.."

"நீ பாம்பேலதானே இருக்கேன்னு கேள்விப்பட்டேன்."

"அங்கதான் இருக்கேன். ரொம்ப நாள் கழிச்சு இங்க என் தங்கச்சி வீட்டுக்கு வந்தேன். ஜேசுதாஸ் கச்சேரின்னு அழைச்சுட்டு வந்தா."

"நான் இந்த சீசன்ல வருஷா வருஷம், ஜேசுதாஸ், வீணை காயத்ரி கச்சேரி எங்க நடந்தாலும் ஆஜராயிடுவேன். இதுக்குன்னே நம்ம ஊர்லயிருந்து பெட்டாவில் வர்றேன்."

தூரத்தில் தனது தங்கையை கவனித்த ரேணுகா, " என் தங்கச்சி வர்றா. அப்புறம் பார்க்கலாம்" என்று சட்டென்று விலகிச் சென்றாள்.

அன்று, அந்த மார்கழி மாத இரவில் மனத்தில் புதிதாக பூக்கள் மலர்ந்தது போல் ஒரு பரவசம். இந்த வருடமும் செல்லலாம் என்று பார்த்தால் மகள் எதிர்க்கிறாள்.

அறைக் கதவு தட்டப்படும் சத்தம் கேட்டு, ரேணுகா கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு, கதவைத் திறந்தாள்.

மூர்த்தி, "ஏம்மா கண்ணு இப்படியிருக்கு! அழுதுட்டிருந்தியா?"

"இல்ல என்ன விஷயம்? சொல்லு."

"அடுத்த வாரம் என்னிக்குப் போறே? ரிசர்வ் பண்ணிட்டு வரேன்" என்ற மூர்த்தியை ரேணுகா நன்றியோடு நோக்கினாள்.

அரங்கை திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்து ரேணுகாவிற்குக் கழுத்து வலித்தது. வாசு ஏன் வரவில்லை! ஜேசுதாஸ் கச்சேரி எங்கு நடந்தாலும் வந்து விடுவேன் என்று சொன்னானே. அவளும் ஒரு வாரமாக தவறாமல் எல்லா ஜேசுதாஸ், வீணை காயத்ரி கச்சேரிகளுக்கும் சென்று வருகிறாள். வாசுவை பார்க்க முடியவில்லை.

ஜேசுதாஸ் பாரதியாரின் 'தீர்த்தக் கரையினிலே' பாடலை உருக்கமாக பாடிக் கொண்டிருந்தார். அதில் 'வார்த்தை தவறி விட்டாய்' என்ற வார்த்தைகளைக் கேட்டதும், மனசு பழைய நினைவுகளில் ஆழ்ந்தது. அவளும் இப்படித்தான் வார்த்தை தவறினாள். வாசுவிற்கு



கலந்த சாதம் பிசையும் பொழுது, சாதம் சூடாக இருக்கும்பொழுதே தேவையான அளவு உப்பும், எண்ணெயும் கலந்து பிசிறி விடுங்கள். அப்புறம் சாதம் பிசைந்தாலும் உப்பு சமமாக பரவி கலவையாக இருக்கும்.

— சீதா கிருஷ்ணமூர்த்தி

துணிகளின் மீது 'மிர்ரர் ஒர்க்' செய்யும் போது கண்ணாடித் துண்டுகளின் அடியில் சிறிது ஃபெவிக்கால் தடவி துணிகளில் தைக்க வேண்டிய இடத்தில் ஒட்டிய பிறகு தைத்தால் கண்ணாடித் துண்டு, சரியான இடத்தில் பொதிந்து பார்ப்பதற்கு ஃபர்ஃபெக்ட்டாக இருக்கும்.

— சாந்தி திருநாவுக்கரசு



எப்படியெல்லாம் நம்பிக்கை அளித்துவிட்டு பிறகு அதனை மீறினான்.

இவனின் வார்த்தைகளை வாசுவுடன், காவிரி நதியும் சாட்சியாக கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. இன்னைக்கும் கூட ஊரில் காவிரி ஓடிக் கொண்டிருக்கும். அவனின் கனவுகளுக்கு சாட்சியான காவிரி, நீங்கள் எப்படியெல்லாம் பேசிவிட்டு, பிறகு ஆண்களுக்குக் காலத்தால் ஆறாத காயத்தைக் கொடுப்பீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியாதா? அதனால்தான் உங்களோடு நிரந்தரமாக இல்லாமல் ஓடி கடலோடு கலந்து விடுகிறேன் என்பது போல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

வாசு எம்ப்ளாய்மெண்ட் அலுவலகத்தில் பதிவு செய்துவிட்டு வந்த விவரத்தைக் கூறிய போது, ரேணுகா கூறினாள். "கவர்மெண்ட் வேலையெல்லாம் கெடச்சா போகாதே வாசு."

"ஏன் ரேணு?"

"டெய்லி நீ ஆபீஸ் போயிட்டின்னா, நான் தனியா இருக்கணும்ல. ஏதாச்சும் வீட்டுக் குள்ளேயே இருந்து சம்பாதிக்கிற மாதிரி ஒரு வேலையைப் பாரு. அப்பத்தான் நான் ஒன் கூடவே இருக்கலாம்."

"இருபத்து நாலு மணி நேரமும் ஒன்னோடவே இருந்து என்னடி பண்ணுவ?"

"ம்.. என்னென்னவோ செய்வேன். நீ குளிச்சிட்டு வேட்டிய எடுக்க பீரோவ திறக்கறப்ப உள்ளேருந்து 'பே'ன்னு கத்தி பயமுறுத்துவேன். நீ சாப்பிடறப்ப ஒன் மீசைல ஒவ்வொரு முடியா இழுத்து கதறடிப்பேன். சாப்ட்டுட்டு ஒன் மடில படுத்துக்கிட்டு விவிதபாரதி பாட்டு கேப்பேன். ஒன்னை என் முதுகோடு சேர்த்து கட்டிக்கிட்டே மதியானத்துக்கு சமைப்பேன். சாப்பிட்டுட்டு கும்பகோணம் வெத்தலைக் குள்ள, பாக்குக்கு பதிலா பச்சை மிளகாயை வச்சு மடிச்சு தந்துட்டு, நீ கடிச்சுட்டு என்னை தொரத்தறப்ப ஓடிப் போவேன்.."

"நிறுத்து. நிறுத்து. அப்பா.. சிக்கப்பட்ட ப்ளான் வச்சுருக்க."

"தெனம் வேற பொழுப்பு. இந்த ஆம்பிளைங்கதான் மோசம். என்கிட்ட பேசிட்டுப் போய், எதிர் வீட்டு சித்ரா ஏதாச்சும் கேட்டா என்று இளிச்சுக்கிட்டு என்னை மறந்துருவ. நான்தான் இந்தக் காவிரித் தண்ணி எப்போதும் மண்ணைத் தொட்டுட்டு ஓடற மாதிரி ஒன்னை பத்தியே நெனைச்சுக் கிட்டிருக்கேன்" என்று கூறிய ரேணுகா, ஜாக்கெட்டுக்குள் மடித்து வைத்திருந்த ஒரு கல்யாணப் பத்திரிகையை எடுத்து நீட்டினாள்.

"ஐய்யய்யோ... பத்திரிகையே அச்சடிச்சிட்டியா!"

"ச்சீ.. எங்க பெரியப்பா பையன் கல்யாணப் பத்திரிகை. மாடல் ரொம்ப நல்லா இருக்கு. வழக்கமான ரோஸ், மஞ்சள் கலர் இல்லாம புது மாதிரியா இருந்துச்சு. இதே மாடல்லயே நம்ம பத்திரிக்கையும் அடிக்கலாம்னு பத்திரமா எடுத்து வச்சிருக்கேன்."

வாசு லேசாக கண்கள் கலங்க, அவளை அருகில் வரச் சொல்லி, கை காட்டி அழைத்தான். ரேணுகா சுற்றிலும் பார்த்தாள். மெலிதான சத்தத்துடன் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஆற்று நீரையும், கூவிக் கொண்டிருக்கும் குருவிகளையும் தவிர வேறு யாரையும் காணோம்.

மேப்படியில் அமர்ந்திருந்த ரேணுகா, எழுந்து வாசுவின் அருகில் உட்கார்ந்து கொண்டு, அவன் தோளில் தனது தலையை சாய்த்துக் கொண்டாள். அவனின் தலை முடியை மெதுவாக கோதிக் கொண்டே, "இவ்வளவு பிரியமா, இவ்வளவு திட்டத்தோட இருக்கியே. நாளைக்கி வேற ஜாதின்னு ஒங்க அப்பா எதிர்க்கறப்ப என்ன பண்ணுவே?" என்றான் வாசு.

"சொல்லிப் பார்ப்பேன். என்னால முடிஞ்ச அளவு போராடி சம்மதம் வாங்கப் பார்ப்பேன். இல்லைன்னா வீட்டை விட்டு

வந்துருவேன்."

வாசு மனம் நெகிழும்வண்ணம் பேசிய இதே ரேணுகாதான் நான்கு மாதம் கழித்து, அவள் அப்பாவுக்கு விஷயம் தெரிந்து கடுமையாக எதிர்த்தபொழுது எப்படி பேச வேண்டியதாகப் போயிற்று.

மனசு முழுக்க அவன் மீது வாசனை நேசத்தையும், பிரிவின் வேதனையையும் வைத்துக் கொண்டு, எப்படி அவளால் அந்த மாதிரி பேச முடிந்தது என்று இப்போது நினைத்தால் கூட ரேணுகாவிற்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும். இவள் சொன்னதை ஜீரணிக்க முடியாமல் வாசு கத்தினான்.

"என்ன ரேணு. பைத்தியம் மாதிரி பேசறே. ஏன் நீ ஒங்கப்பாகிட்டே வேற கல்யாணத்துக்கு சம்மதிச்சே?"

"முடியலை வாசு. எங்க அப்பாவை என்னால மீற முடியலை. சின்ன வயசுலேருந்து எவ்வளவு பிரியமா இருப்பாரு தெரியுமா?"

"இப்பத்தான் தெரியுதா? அன்னைக்கு படிக்கட்டுல வாக்கு கொடுக்கறப்ப தெரியலையா?"

"போராடினா சம்மதிப்பாருன்னு நம்பினேன். இவ்வளவு தீவிரமா எதிர்ப்பார்ன்னு நெனைக்கவே இல்லை. நான் கொடுத்து வச்சது அவ்வளவுதான்."

"நான் வந்து ஒங்கப்பாகிட்ட பேசி பாக்குறேன்."

"வேண்டாம். ஒத்துக்க மாட்டாரு. என்னை விட்டுடு."

"என்ன இது! எப்படி சட்டுன்னு விட முடியும்!"

"முடியும். இப்ப நான் வேண்டாம்னு விடலை."

"இங்க பாரு. என் முகத்தைப் பார்த்து சொல்லு. இந்த நிமிஷம் நீ என்ன நேசிக்கலைன்னு சொல்லு பார்க்கலாம்."

ரேணுகா அழுதுகொண்டே, "ஐய்யோ... கடவுளே. இப்பவும் ஒன்னை அதே அளவு நேசிக்கிறேன். ஆனா எங்க வீட்டை மீறி என்னால ஒன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க முடியாது."

"எவனோ பாம்பே பணக்காரன் கல்யாணம் பண்ணிக்க என்ன ஏண்டி காதலிச்சே? சொல்லு. நீ இப்ப எனக்கு மட்டும் துரோகம் பண்ணலை. அவனுக்கும் துரோகம் பண்ணப் போறே. எப்படி ஒன்னால இப்படி பேச முடியுது. இவ்வளவு சீக்கிரம் மனசு மாறுவ அன்னைக்கு ஏண்டி எனக்கு பொய்யான நம்பிக்கையை கொடுத்தே? சொல்லுடி. சொல்லு" என்று ஆத்திரமாகக் கத்தினான் வாசு.

அன்றிலிருந்து இன்று வரை ரேணுகாவால் வாசுவின் அந்தக் கேள்விக்குப் பதில் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. வாசுவுக்கு நம்பிக்கை கொடுத்தது நிஜம்தான். அவனை சந்தோஷப் படுத்த வேண்டும் என்று பொய்யாக சொன்ன வார்த்தைகள் இல்லை. நிஜமாக, அடிமனதிலிருந்து வந்த வார்த்தைகள்தான். வாசுவின் பிரிவு காலமெல்லாம் உறுத்தும் என்று தெரியும். இருப்பினும் எப்படி பிரியத் துணிந்தாள். அப்பாவின் பாசத்திற்காக வேறு ஒருவனை திருமணம் செய்து கொண்டாள். மனசு முழுக்க வேதனையுடன், மனதிற்குப் பிடிக்காத காரியத்தைச் செய்யவும், அந்த வேதனை வெளியே தெரியாமல் சகஜமாக வெளி உலகத்தில் வாழவும் இந்த தேசத்துப் பெண்களால் தான் முடியும் என்று ரேணுகாவிற்குத் தோன்றியது.

பழைய நினைவுகளில் மூழ்கிப் போயிருந்த ரேணுகா, கச்சேரி முடிந்ததையே கவனிக்கவில்லை. சலசலப்புடன் மக்கள் கூட்டம் வெளியேறுவதைக் கவனித்து, பரபரப்புடன் எழுந்தாள்.

மீண்டும் ஒருமுறை சுற்றிலும் பார்வையை ஓட விட்டாள். ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சியது. ஏன் வாசு வரவில்லை? சென்ற வருடம் கொஞ்சமும் எதிர்பாராமல் மனதில் ஒரு பூ பூத்தது. இந்த வருடம் பூக்காமலே போய் விடுமோ என்று ரேணுகாவிற்கு பயமாக இருந்தது.

இன்றுதான் இந்த சீசனில் ஜேசுதாஸின் கடைசி கச்சேரி. இன்றும் வரவில்லையென்றால், வாசுவை மீண்டும் அடுத்த வருடம்தான் பார்க்க முடியும். ரேணுகா பதற்றத்துடன் நகத்தைக் கடித்தவாறு, ஆர்.ஆர். சபாவின் வாசலில் நின்று கொண்டிருந்தாள்.

இங்கிருந்து கபாலீஸ்வரர் கோவில்



சேனைக்கிழங்கை வேக வைத்து இப்பொழுது நல்ல மாவாக வேகும் சேனைக் கிழங்கு கிடைக்கின்றன) உருளைக் கிழங்கு போண்டா செய்வது போல் செய்யலாம் வித்தியாசம் தெரியாதில்லை.
- சரஸ்வதி சீனிவாசன்,

கோபுரம் தெரிந்தது. சென்ற வருடம் வந்த பொழுது அங்குதான் இருவரும் நீண்ட நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். முதன் முறையாக சங்கரா ஹாலில் பார்த்தபொழுது சரியாகப் பேசவில்லை. அதற்கடுத்த வாரம் ஆர்.ஆர். சபாவில் ஜேசுதாஸ் கச்சேரி நடைபெற்ற பொழுது இருவரும் மீண்டும் சந்தித்தனர். தங்கைப் பையன் அவளை ஆர்.ஆர். சபாவில் விட்டு விட்டு, கச்சேரி முடியும் சமயத்தில் வந்து அழைத்துப் போவதாகக் கூறிவிட்டுச் சென்று விட்டான்.

இருவரும் கபாலீஸ்வரர் கோயில் சென்றனர். உள்ளே நுழைந்தவுடன் வாசு, "சன்னிதிக்குப் போகணுமா. இல்ல இங்கேயே ஒக்காந்துக்கலாமா?" என்று கேட்டான்.

"வேண்டாம். சன்னிதிக்குப் போனா ஒழுங்கா சாமி கும்பிட முடியாது. ஒன்கிட்ட என்ன பேசணும்னு மனசு அலைபாயும்" என்று கூறிய ரேணுகா, தரையில் அமர்ந்து கொண்டாள். சற்று இடைவெளி விட்டு வாசுவும் தரையில் அமர்ந்தான்.

சில நிமிடங்கள் இருவரும் ஒன்றும் பேசாமல் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டனர். மார்கழி மாதத்து மாலைக் காற்று லேசான குளிருடன் வீசிக் கொண்டிருந்தது.

சட்டென்று இருபத்தெட்டு வருடங்களுக்கு முன்னால் ஊரில், காவிரிக் கரையில் உட்கார்ந்திருப்பது போல் ஒரு பிரமை. வாசுதான் முதலில் பேசினான்.

"நமக்கும் மார்கழி மாசத்துக்கும் எவ்வளவு ஒத்துமை பாத்தியா ரேணு! நம்ப காதலை தெரிவிச்சுக்கிட்டது மார்கழி மாசத்துலதான். தை மாசம் பதிமூணாம் தேதி ஒனக்குக் கல்யாணம். சரியா அதுக்கு ஒரு மாசத்துக்கு முன்னாடி, காவிரி கரைல நாம பிரிஞ்சதும் மார்கழி மாசம்தான். இப்ப நாம மறுபடியும் சந்திச்சதும் மார்கழி மாசம்தான்" என்றான் வாசு.

"என்ன எப்பயாச்சும் நினைச்சுப்பியா வாசு!" என்றாள் ரேணுகா.

"ம்ஹும்..." என்று சிரித்த வாசு, "ரவீந்திரநாத் தாகூரோட கவிதை ஒண்ணுல சுற்றிலும் பல பேரோட சேர்ந்து அவங்க கூட இயங்கிக்கிட்டிருந்தாலும், அவங்களோட ஒவ்வொரு செயல்லயும், தன்னோட காதலியத்தான் பாப்பாரு. அந்த மாதிரிதான் நாள் ஓட்டிக்கிட்டிருக்கேன்" என்றான்.

"என் மேல ஒனக்குக் கோபமே வரலியா?"

"ம்... ஆரம்பத்துல ரொம்பக் கோபம் இருந்தது. அப்புறம்... நீரடிச்சு நீர் விலகுமா? ஒன் சூழ்நிலை அப்படி. பொம்பளை புள்ள. ஆயிரம்தான் மனசுக்குள்ளே ஆசை வச்சிருந்தாலும் அப்பா, அம்மாவுக்காக மனசை தூக்கிப் போட்டு கொன்னுட்டு போய்த்தான் ஆகணும். வேற வழி இல்லை. நம்ப நாட்டுச் சூழலும், வளர்ப்பு முறையும் நம்ப பெண்களுக்குப் போராடி ஜெயிக்கிற மனோபலத்தைக் கொடுக்கலை. அடங்கிப் போற மனோபாவத்தைத்தான் வளர்த்திருக்குன்னு மனசைத் தேத்திக்கிட்டேன்."

"புழுவாப் பொறக்கலாம். நாயாப் பொறக்கலாம். ஆனா இந்த நாட்டுல பொம்பளையா மட்டும் பொறக்கக் கூடாது வாசு. கடவுளே... எவ்வளவு வேதனை தெரியுமா? அவரு தாலி கட்டறப்ப, கையைப் பிடிக்கறப்ப சதா ஒன் ஞாபகம்தான். கல்யாணம் ஆன

வெண்டைக்காய் கறி முறுகலாக இருக்க வேண்டுமானால் காய்களை கொஞ்சம் பெரிய துண்டங்களாகவே நறுக்கிக் கொண்டு, அதன் வழுவழுப்பு போகும் வரை எண்ணெயில் நன்றாக வதக்கிக் கொண்டு, கடைசியில் இறக்கும் தருவாயில் உப்பு, காரம் போட்டு, பிசிறி விட்டு இறக்கிப் பாருங்கள். ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் வெண்டைக்காய்க் கறி நல்ல மொறு மொறுப்பான சுவையுடன் இருக்கும்.

– ஆர். சாந்தா



துணிகளில் உள்ள 'துரு' கறைகளை போக்க 'லைம் வாட்டர்' என்று சொல்லப்படும் கால்ஷியம் கார்பனேட் சொலுஷனை துரு கறை களின் மீது வைத்து சிறிது நேரம் ஊறவிட்டு பழைய டூத்பிரஷ் கொண்டு தேய்த்து குளிர்ந்த நீரில் அலச கறைகள் மறைந்து துணிகள் பளிச்சிடும்.

— சாந்தி திருநாவுக்கரசு



புதுசல ரொம்ப கஷ்டப்பட்டுட்டேன். நான் ரோட்டுல போறப்ப, நீ என்னைக் கூப்பிட ணும்னா மூக்கை உறிஞ்சினாலே கூப்புடுவே. வீட்டுல வாராசகம் சளின்னு மூக்கை உறிஞ் சினா சட்டுன்னு திரும்பிப் பார்ப்பேன். மனசு வெந்து போயிடும். நாளாக கொறஞ்சுருச்சு. மனசுல வலி போயிடுச்சுன்னு அர்த்தமில்லை. நொண்டி எப்படி முடமா வாழ பழகிப் பாங்களோ அந்த மாதிரி மனசுல ரணத்தோட வாழப் பழகிடுச்சு."

"இருந்தாலும் ஒன் பேரண்ட்சுக்கு சந்தோஷம்தானே!"

"சந்தோஷம்தான். பணக்கார இடம். பேரப் புள்ளைங்கன்னு சந்தோஷம். ஆனா அவங் களை அறியாம, எவ்வளவு பெரிய பாவம் பண்றாங்க தெரியுமா? வேற ஒருத்தனைக் கல்யாணம் பண்ணி, கொழந்தை பெத்துட்டா உடனே பேரண்ட்ஸ் பழைய காதலை மறந் துட்டு அவங்க சந்தோஷமா இருக்கறதா நினைக்கிறாங்க. அது சாவுற வரைக்கும் முள்ளா உறுத்தும்னு தெரியலை" என்ற ரேணுகா பேச்சை நிறுத்தி விட்டு, சில விநாடிகள் கழித்து, "சரி எதுக்கு என் கதை. ஒன் பொண்டாட்டிக்கு என் விஷயம் தெரியுமா?" என்றாள்.

"ம்.. ரொம்ப நாள் கழிச்சு சொன்னேன். இப்பவும் நினைப்பியான்னு கேட்டா. ஏன் நினைக்கக் கூடாதான்னேன். ஒண்ணும் சொல் லலை. அதுக்கும் பிறகு நான் அந்தப் பேச்சை எடுக்கறதுல்லே."

வாசுவின் பேச்சை ரொம்ப நாள் கழித்து கேட்டதும், ரேணுகா பழசை நினைத்துக் கொண்டு, "என்ன இருந்தாலும் அந்த ஆறு வருஷ சுகம் வராது வாசு" என்று கூறிய ரேணுகாவிற்கு இந்த வருடம் அந்த வாய்ப்பு கிடைக்காது என்று தோன்றியது. மணி ஆறரை ஆகி விட்டது. உள்ளே கச்சேரி ஆரம்பமாகி விட்டது. சரி அவ்வளவுதான். இனி அடுத்த வருஷம்தான் வாசுவைப் பார்க்க முடியும் என்ற நினைப்புடன் ரேணுகா கிளம்பினாள்.

எதிரே தூரத்தில் நடந்து வந்து கொண் டிருந்தவரைப் பார்த்தவுடன் சட்டென்று சந்தோஷமானாள் ரேணுகா. சென்ற வருடம் வாணி மஹாலுக்கு அவர்கள் சென்ற பொழுது இவரைத் தன் நண்பன் என்று அறிமுகப்படுத்தியிருந்தான். ரேணுகா வேக மாக அவரை நோக்கி ஓடினாள்.

"ஹலோ.." என்று எதிரில் நின்ற ரேணு காவை அவர் கேள்விக்குறியுடன் நோக்கினார்.

"போன வருஷம் வாசுவோட ஒங்களை வாணி மஹால்ல பார்த்தேன்" என்றாள்.

"ம்.. ஞாபகம் இருக்கு. பாம்பேலேருந்து.."

"ஆமாமாம். ஏன் இந்த வருஷம் வாசு எந்த கச்சேரிக்கும் வரலை?" என்றாள் பரபரப்பு டன்.

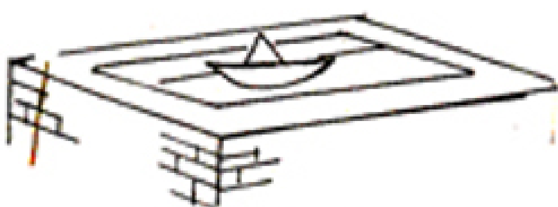
"ஒங்களுக்கு விஷயம் தெரியாதா? அவரு போன ஏப்ரல் மாசமே ஹார்ட் அட்டாக்ல இறந்திட்டாரே.." என்று மேற்கொண்டு அவர் பேசியது எதுவும் ரேணுகாவின் காதில் விழ வில்லை. மனசுக்குள் பாறாங்கல் விழுந்தது போல் இருந்தது.

தெரு என்பதால் பொங்கி வந்த அழு கையை கஷ்டப்பட்டு அடக்கினாள். அவர் சென்றவுடன் அப்படியே ரோட்டில் இருந்த தந்திக் கம்பத்தில் சாய்ந்து கொண்டாள். இனி ரேணுகாவிற்கு எந்த மார்கழி மாதத்திலும் மனசுக்குள் பூக்கள் பூக்காது. யாரிடமும் பழைய காதலன் இறந்து விட்டான் என்று கூறி அழ முடியாது. எப்பொழுதும் போல் மனசுக்குள் அழுதுகொண்டே மீதி வாழ்க் கையை ஓட்ட வேண்டும். தளர்ந்த நடையுடன் ரேணுகா ஆட்டோ ஸ்டாண்டை நோக்கி நடந்தாள்.

கவிதைப் பக்கம்



ஆடுகளுக்குப் பச்சைத் தழை
மேய்ப்பவனுக்குக்
காய்ந்த விறகு!



தண்ணீர்த் தொட்டியில்
கரை தேடும்
காகித கப்பல்!



திருடுவதைத் தடுத்தது
அம்மா சூடு போட்ட
தழும்பு!



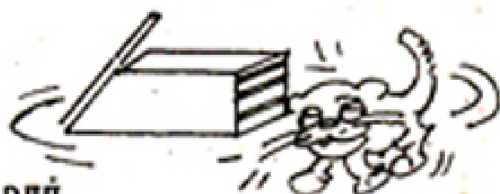
தொப்பை குறைப்பது பிடிக்காமல்
என்னை விரட்டும்
நாய்!



வெங்காயத்திற்கும் விரலுக்கும்
வித்தியாசம் தெரியாத
கத்தி!



பிணம் எரிந்தது.
வயிறு குளிர்ந்தது
வெட்டியானுக்கு!



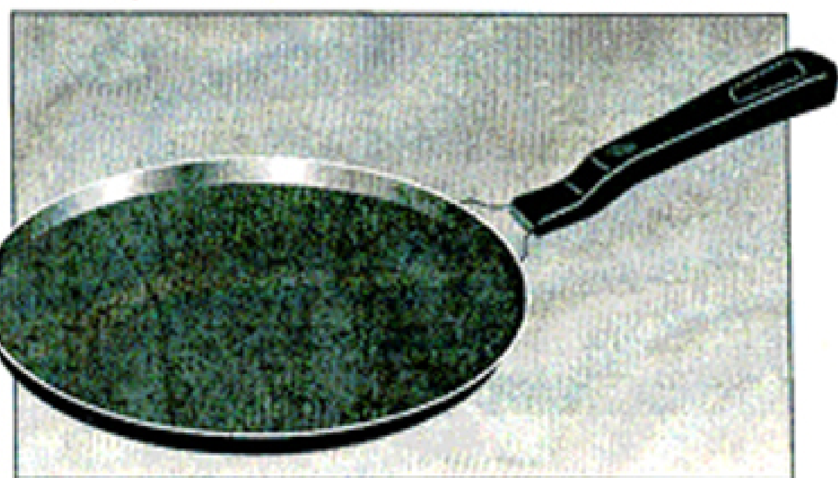
என்ன பிரார்த்தனையோ...?
எலியுள்ள பொறியை
சுற்றி வந்தது பூனை!

— ஜெயந்தி குமார்

இலவசம்



நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு
பிரிமியர் நான்-ஸ்டிக்
தோசைக்கல்லுடனும் (Tawa)
ரூ 75/- மதிப்புள்ள
காப்பர் பாட்டம் கடாய்
இலவசமாக பெறலாம்.



<u>சிறப்பு அம்சங்கள்:</u>

- சுத்தம் செய்வது எளிது
- எண்ணெய் அதிகம் பிடிக்காது
- நீண்ட நாட்கள் உழைக்கக் கூடியது



பிரிமியர்

நான்-ஸ்டிக் தோசைக்கல் (Tawa)

இச்சலுகை தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிசேரிக்கு மட்டுமே



ஆண்களை மன்னிக்கலாம், தப்பில்லை!

சமீபத்தில் ஒரு புள்ளிவிவரம் தெரிவித்த விஷயம் பெண்களின் அடிமன வேதனையை தெரிவித்தது. 'பெண் இனத்தின் மிகப் பெரிய வேதனை என்று எதனைக் குறிப்பிடுவீர்கள்?' என்ற கேள்விக்கு பெரும்பாலான பெண்கள் குறிப்பாக இளம்பெண்கள் அளித்திருந்த பதில் : 'நாங்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் ஆண்கள் எங்களைச் சீண்டுவதும், மட்டம் தட்டி மனம் நோக வைப்பதும் தான்!' சவ் பளிங் என்பதும் இந்த ரகத்தைச் சேர்ந்ததுதான்.

எடுசொல்ல முடியாத உச்சகட்ட வேதனையான பிரசவ வேதனையைப் பெண்கள் பொருட்படுத்தவில்லை. குடிகார, பொறுப்பற்ற, ஊதாரி கணவர்களுடன் வாழும் கஷ்ட வாழ்க்கையையும் கசப்பாக எண்ணவில்லை. 'என்ன செய்வியோ ஏது செய்வியோ' என்றபடி அரைச் சம்பளத்தைத் தந்து விட்டு ஒதுங்கிக் கொள்கிற கணவனையும் சமாதானப்படுத்திக் குடும்ப விவகாரங்களும் வெளியே தெரியாதபடி புன்னகையால் மறைத்து குழந்தைகளையும் குடும்பத்தையும் நிர்வகிப்பதை வலியாக உணரவில்லை. வரதட்சணை, மாமியார், நாத்தனார் விஷயங்களைக் கூட வாழ்க்கையின் பகுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிற பக்குவத்துக்கும் தயாராகிக் கொள்கிறார்கள். இருப்பினும், மட்டம் தட்டப்படுகிறோமே என்கிற மனநோவு இவர்களை மிகவும் பாதித்துள்ளது.

பெண்ணைச் சீண்டுவது என்பது மனித இனத்துக்குத் தொட்டில் பழக்கம் எனலாம். அம்மா தொட்டில் ஆட்டினால் மட்டுமே தூங்குகின்ற, அம்மா ஊட்டி விட்டால் மட்டுமே சாப்பிடுகின்ற முக்கிய கட்டங்களில் கூட அம்மா இடுப்பை விட்டு இறங்க மறுக்கின்ற ஆண் குழந்தைகள் பெண் குழந்தைகளை விட அதிகம்.

கொஞ்சம் விவரமறிவதற்கு முன்பு கூட அம்மா சமையலறையில் வேலையாக இருந்தால் ஓரளவு சமாதானமாக இருக்கும் ஆண் குழந்தைகள் அதே அம்மா பிற பெண்களுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தால் கத்தி அழுது தன்பால் கவனம் திருப்புகின்றன. இந்த விளையாட்டை தந்தைகளிடம் பெரும்பாலும் அவர்கள் முயற்சிப்பதில்லை. அவர்களுக்கு யார் சொல்லித் தந்தது? அம்மாவைப் படுத்துவது ஒரு சந்தோஷம் என்கிற விஷயம் மரபணுக்களில் ஊறிப் போன சமாசாரம் ஆகிவிட்டதே.

வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலே இப்படிக் கொண்டிருக்கும் ஆண்களால் சீண்டப்படும் போதோ மட்டம் தட்டப்படும்போதோ பெண்கள் சுய இரக்கத்தில் மருகிப் போகிறார்கள். இதற்காக அரண்டு, மிரண்டு ஒதுங்கிப்



போக வேண்டியதில்லை. என்ன இருந்தாலும் இது ஆண்களின் உலகம், 'அவர்கள் மேலானவர்கள்தான் நாம் இரண்டாந்தரப் பிறவிகள் தானே' என்று நம்மைத் தாழ்த்திக் கொண்டு புலம்ப வேண்டியதில்லை.

ஏனென்றால் ஆணுக்கு தன் இருப்பின் மீது சந்தேகம் வரும்போதெல்லாம், தன் ஆளுமையை நிரூபிக்கும் ஆவல் வரும்போதெல்லாம் தன்னம்பிக்கை மீது பிரச்னை வரும்போதெல்லாம் பெண் தேவை. திறமை உள்ளவர்கள் கவிதையாக, கலையாக பெண்ணின் பின்னணியில் வெளிப்படுகிறார்கள். வேறு திறமை இல்லாதவர்கள்தான் கிண்டல்களிலும் மட்டம் தட்டும் பேச்சுக்களிலும் திருப்திப் பட்டுக் கொள்கிறார்கள்.

கடவுளின் படைப்பில் மகத்தான உச்சம் பெண் பிறவி. அவளைச் சுற்றித் தான் உலக இயக்கமே.

"பெண்களைப் பற்றியே நான் சிந்தனை
செய்கிறேன் என்று
குற்றம்சாட்டுகிறார்கள்;
உலகத்தில் வேறு என்ன இருக்கிறது
உருப்படியாய்ச் சிந்தனை செய்வதற்கு?"
என்று சிற்பி ரோடின் சொன்னதும்,
"பெண்மை ஒன்றுதான் பூரண தத்துவம்
ஆண்மை என்பது பாதிப் பக்குவமே
இந்த உண்மை
குரோமோசோம்களுக்கும்
தெரியுமே"

(பெண்ணின் குரோமோசோம் இரட்டைகள் XX என்று ஒரே மாதிரியானவை. ஆணின் குரோமோசோம் இரட்டைகள் XY என்று கலப்படமானவை என்பதால்) என்று புதுக் கவிதை எழுதப்பட்டதும் ஒருபுறமிருக்க, மனோதத்துவ ரீதியில் ஆராய்ந்தாலும் கூட எல்லா ஆண்களும் மழலைப் பருவத்தில் பசிக்காகப் பால் வேண்டி பெண்ணிடம் அழுதவர்கள்தான்; குழந்தைப் பருவத்தில் எங்கே வலி ஏற்பட்டாலும் அம்மா என்று ஓடித் தஞ்சம் புகுந்தவர்கள்தான்; பள்ளிப் பருவ திருட்டுத்தனங்களில் தப்பிக்க சகோதரிகளிடம் உதவி கேட்டுப் பெற்றவர்கள்தான். திருமணமான பிறகு தனிக்குடித்தனம் போக நினைத்தால் கூட பெண்டாட்டியை முன்னிறுத்தி காரணம் காட்டிக் கொள்கிறவர்கள்தான். இவ்வளவு ஏன் - இவர்களுக்கு ஆபீஸில் லீவு வேண்டும் என்றால் கூட மனைவியின் உடல்நலத்தைத் தான் காரணமாக்குகிறார்கள்.

ஆக சிந்தனை சொல் செயல் என்று எல்லாவற்றிலும் நம் ஆண்களுக்குப் பெண் தான் மையம். என்னதான் தம்மைச் சூரியன் என்று சொல்லிக் கொண்டாலும் இவர்கள் எல்லாப் பருவத்திலும் ஏதாவது ஒரு பெண்ணைச் சுற்றி வரும் துணைக்கோள்கள்தான். ஒப்புக் கொள்ளும் பக்குவம் வர நாளாகலாம். ஏன், 'சூரியன் ஒன்றும் பூமியைச் சுற்றவில்லை, பூமிதான் சூரியனைச் சுற்றுகிறது' என்று முதன் முதலில் சொன்ன நிகோலஸ்கோபர்னிகஸின் நூலே அவர் இறந்த பிறகுதானே வெளிவந்தது. அதனை ஒப்புக் கொள்ள மனித இனத்துக்கு ஒரு நூற்றாண்டு பிடிக்கவில்லையா? வெறும் அறிவு சம்பந்தமான உண்மைக்கே அந்தப்பாடு என்றால் அறிவு, மனம், ஆணவம் மூன்றும் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம் என்றால் சும்மாவா?

ஒரு ஜென் கதைதான் ஞாபகம் வருகிறது. ஒருவன் ஒரு பசு மாட்டை ஒரு கயிற்றால் கட்டி கயிறின் மறுமுனையைக் கையில் பிடித்தபடி போய்க் கொண்டிருந்தானாம். எதிரே வந்த ஜென்துறவி கேட்டாராம். 'ஏனப்பா இப்படி அந்த மாட்டின் இழுவைக்குக் கட்டுப்பட்டுப் போய்க் கொண்டிருக்கிறாய்,' என்று. அவன் சிரித்தபடி, 'என்ன சாமி! நீங்க சரியா கவனிக்கலையோ? நான் அந்த மாட்டின் எஜமான் சாமி. அதுதான் என் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது' என்றானாம்.

போளிக்கு கடலைப் பருப்பிற்குப் பதிலாக முழுக்க முழுக்க துவரம் பருப்பை வேகவைத்துச் செய்தால் போளி சுவையாக இருக்கும். பெங்களூர்ப் பக்கம் அப்படித் தான் செய்கிறார்கள்.

– ஜி. இந்திரா



அதிரசம் ரொம்பவும் மொறுமொறுவென (சீடை கடிப்பது போல்) காய்ந்து இருந்தால் குக்கரில் இட்லி தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேக வைத்து எடுங்கள். மிருதுவான, சுவையான, புதியதாக செய்தது போன்ற இனிப்பு அதிரசம் கிடைக்கும்.

- பாலா



'அப்படியா? தெரியவில்லையே. வேண்டு மானால் ஒன்று செய். அந்தக் கயிற்றை விட்டு விடு. தெரிந்து விடும். மாடு உன் பின்னால் ஓடி வருகிறதா அல்லது நீ அதன் பின்னால் ஓடுகிறாயா என்று' என்றாராம் துறவி.

பெண் இளந்தையே அடக்கி ஆள்வதாக ஆண்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது இந்த மாதிரிதான்.

நூற்றாண்டுகளாக எழுதி எழுதி முடிவாக பெண்ணைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்கிற புலம்பலுடன் திகைத்து நிற்கிறதே ஆண் இனம். பூ என்கிறான்; புயல் என்கிறான்; கடலாழம் என்கிறான்; ஆகாயமாய் விரிந்த அன்பு உரு என்கிறான். யானையை உருவகப் படுத்த முயன்ற குருடனாய்த் தவித்தவண்ணம் உள்ளானே! இந்த ஒன்று போதாதா பெண் ணும் பிரபஞ்சமும் வேறல்ல என்கிற உண்மை ஒவ்வொரு ஆணின் எண்ணத்திலும் பயத்து டன் செதுக்கப்பட்டுள்ளதைப் பறைசாற்ற.

எனவே பெண்மை தன் வீரியத்தின் வீச்சினை மறந்து கலங்கக் கூடாது. ஆண்களின் கிண்டல்களின் மட்டம் தட்டும் பேச்சுக்களின் அடிப்படை மனோதத்துவ உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களுடைய அற்பச் சீண்டல்களில் நிலைதடுமாற வேண்டிய தில்லை.

ஒரு விஷயம். மட்டம் தட்டுபவர்களைக் கண்டு ஒதுங்கிப் போவது (Ignoring) கோழைத் தனம். அவர்களுடைய சீண்டல்களுக்கு எதிர்வினையாட வேண்டியதும் (Reacting) இல்லை. அது தவறான வேகம். நாய் கடித்தது என்பதற்காக நாயைத் திருப்பிக் கடிக்கும் செயல் போன்றது. வெறும் உணர்வுபூர்வமாக மட்டும் செயல்படும் செயலாகி விடும். அது வேண்டாம்.

வேறு என்ன செய்யலாம்? திறமையாகச் சமாளிக்கலாம். எப்படி? பதில் குறிப்பு தெரிவியுங்கள். (Responding) அது ஒரு கலை. சில சமயம் புன்னகையால், சில சமயம் பெரும் சிரிப்பால், சில சமயம் சுருக்கமான வார்த்தை களால், சில சமயம் இனிப்பு பூசப்பட்ட கடினப் பேச்சால் நேரமறிந்து இடமறிந்து அறிவுபூர்வமாகச் செயல்படும் கலை இது. பெண்மை எனும் முழு பரிமாணத்தின் முதிர்ச்சி (maturity)யைக் காட்டும் செயல். 'நீ போடா சின்னப்பையா' என்று சொல்லாமல் சொல்லும் காரியம்.

உதாரணத்துடன் விளக்க வேண்டும் என்றால் - பெண்ணைச் சீண்டுதல் ஆண் களுக்குத் தொட்டில் பழக்கம் என்று ஆரம் பத்தில் சொல்லப்பட்டதல்லவா? அதை சுடுகாடு வரை அவன் விடுவதில்லை என்பது போல், தன் மனைவியின் கல்லறை மீது எழுதத்தக்க வாக்கியமாக (Epitaph) ஒருவன் சொன்னான் :

Here lies my wife; Here let her lie
She is at rest, so am I

(என் மனைவி இங்கே உறங்குகிறாள்; உறங்கட்டும். இப்போது அமைதியாக இருக் கிறாள்; நானும்.)

இதனைக் கேட்ட மாத்திரத்தில், "எங் களைச் சீண்டறதே இவங்க வேலையாப் போச்சு. போங்கப்பா" என்பது ஒதுங்கிக் கொள்ளும் செயல்.

"இது ஓர் ஆம்பளை எழுதினதுதானே! உண்மையைப் பச்சையா சொல்றதுன்னா, இந்த வாக்கியம் புருஷன்களோட கல்லறையில் மனைவிகள் சார்பில் எழுதுவதற்குத்தான் பொருத்தமான வாக்கியம்" என்று பொங்குவது எதிர்வினையாகும் வேகம்.

அமைதியான புன்னகையோடு, "என்ன ஓர் உன்னதமான ஒப்புதல் வாக்குமூலம்! மனைவியை எந்த அளவு இவன் பாடாய்ப் படுத்தியிருந்தால், கல்லறையில் மட்டுமே அவளுக்கு ஓய்வு கிடைத்துள்ளது என்பதை மனச்சாட்சி உறுத்தலுடன் இவன் ஒப்புக் கொண்டிருப்பான்!" என்பதுதான் புத்திசாலித் தனமான ரெஸ்பான்ஸ்.

— பெ. நாயகி

பீர் அருந்தினால் சிறுநீரககற்கள் வராதா?

நமது உடல் உறுப்புகளில் சிறுநீரகத்தின் வேலை என்னவென்பதும், அதன் முக்கியத்துவம் என்னவென்பதும் அனைவரும் அறிந்ததே. இதே கிட்னியில் கற்கள் உருவாகும்போதும், அவை பெரிதாகும் போதும் சிறுநீரகத்தையே பாதித்து விடுகிறது. இது ஆபத்தில் முடிகிறது. இன்றைய கணிப்பின்படி, நமது இந்தியாவில் 14 மில்லியன் மக்கள் இந்த நோயால் அவதிப்படுவதாகவும் கூறப்படுகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் நமது அறியாமையே.

சமீபத்தில் நான் சென்னை சென்ற போது, எனது தூரத்து உறவினர் இந்த நோயால் அவதிப்பட்டு சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனையில் சேர்ந்து பயன் பெற்றார். அங்கு சிகிச்சையளித்த டாக்டர். விஜயகுமார் அவர்களைச் சந்தித்து உரையாட நேர்ந்தது. அப்போது நான் அறிந்த சில விவரங்கள் மிகப் பயனுள்ளவை. அவற்றை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன் -

இந்த நோய் அனைவருக்கும் வரக்கூடிய ஒன்றா?

"ஆம். தொழில் வளர்ச்சி அதிகமாக உள்ள நாடுகளில் இந்த நோயினால் அவதிப்படுவோரின் எண்ணிக்கை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. உஷ்ண பிரதேசங்களில் கற்கள் உருவாக ஏதுவாவதால் இந்தியாவிலும் இந்த நோய் நிறைய பேரை பிடிக்கிறது. இந்தியாவில் குஜராத், ராஜஸ்தான், கொங்கன், கோவா, உ.பி., மபிரதேசங்களில் இந்த நோயினால் அவதிப்படுவோர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருப்பதால் இந்த இடங்கள் இந்தியாவின் stone Belts என்று அறியப்படுகிறது.

இந்தக் கற்கள் 'கிட்னி'யில் எந்த இடத்தில் உருவாகிறது?

இந்தக் கற்கள் யூரினரி ட்ராக் எனச் சொல்லப்படும் எந்த இடத்திலும் அதாவது கிட்னி, ப்ளேடர் என எல்லா இடங்களிலும் உருவாகலாம். இந்தக் கற்கள் சிறுநீரிலுள்ள கால்ஷியம், பாஸ்பேட் அல்லது Urate Compoundகளால் உருவாகின்றன. இவை எந்த அளவிலும், எந்த எண்ணிலும் உருவாகலாம்.

இந்தக் கற்கள் உருவாவதற்குக் காரணம் என்ன?

இவை உருவாக இது தான் காரணமென இன்றளவில் அறியப்படவில்லை. ஆயினும் சிறுநீர் மிகவும் கான்ஸன்ட்ரேட் ஆகும் போது ஏற்படும் கெமிகல் ரியாக்ஷனால் ஏற்படு

கோரன் என்று அறியப்படுகிறது. இந்த கற்கள் பெரியதாகி ஓர் மானின் கொம்பு போல் காட்சியளிக்கும் போது அதை ஸ்டாக் ஹார்ன் (staghorn) என்று அழைக்கிறோம்.

கிட்னியில் கற்கள் இருப்பதை எப்படி அறியலாம்?

கற்கள் கிட்னியில் உருவாகி வளரும் போது வயிற்று அடிமட்டத்தில், மேல் பாகத்தில், முதுகுத் தண்டில் வலி ஏற்படும். சில பேருக்கு சிறுநீருடன் உதிரம் வருவதும், வலி, எரிச்சலும் இருக்கும். சில சமயங்களில் ஜுரமும் வரலாம். சில பேர்களுக்கு எந்தவிதமான அறிகுறியும் இருக்காது. இது மிகவும் ஆபத்தானது. ஏனெனில் எக்ஸ்ரே அல்லது அல்ட்ரா சவுண்ட் எடுக்கும் வரையில் கல் இருப்பதே தெரியாததால், அப்படியே விட்டு விடுவதாலும் சிறுநீரகங்கள் பழுதடைய காரணமாகிறது.

இந்தக் கற்கள் சிறுநீரகங்களை எந்த வகையில் பாதிக்கிறது?

சிறுநீர் ஒழுங்காக செல்லும் பாதை கற்களினால் அடைக்கப்படுவதால் அதன் அழுத்தம் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் போது அது பழுதடைய வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. ஆகையால் சிறுநீரகக் கற்களை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்.

சிறுநீரகத்தில் கற்கள் இருப்பதை அறிய Plain Kub X-ray Ultrasonography மிகவும் சிறந்த வழியாகும். இவை தவிர சிறுநீரில் தொற்று உள்ளதா என அறிய சிறுநீர், ரத்தப் பரிசோதனைகள் தேவைப்படுகின்றன. Intravenous Urography (IVU or IVP) எடுப்பதினால் சிறுநீரகம் எத்தனை சதம் வேலை செய்கிறது என்பதை அறியலாம். சில சமயங்களில் சி.டி. ஸ்கேன் செய்ய வேண்டிய அவசியமும் ஏற்படுகின்றது. Metabolic Evaluation னால் அந்தக் கற்கள் எதனால் உருவானவென அறிந்து மீண்டும் வராமல் இருக்க 'டயட்லிஸ்ட்' (அதாவது கற்களுக்கு அவைகளின் வகைகளுக்குத் தகுந்தாற் போல சில பொருட்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும்) தரப்படுகிறது.

சிறுநீரகத்தில் கற்கள் இருப்பது தெரிந்தவுடன் என்ன செய்ய வேண்டும்? இதற்கு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்வது அவசியமா?

கற்கள் இருப்பதை அறிந்தவுடன் யூராலஜிஸ்ட்டை சென்று பார்க்கவும். இதற்கு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்வது அவசியமில்லை.

மாத்து வகை மருந்துகளினால் இதைக் குணப்படுத்த முடியுமா?

நீங்கள் எந்த முறையைக் கையாண்டாலும் அது முற்றிலும் குணமாகும் வரை அடிக்கடி எக்ஸ்ரே, அல்ட்ரா சவுண்ட் எடுத்துப் பார்ப்பது நலம். ஆனால் 7 எம்.எம். மேல் பெரிதான கற்கள் மருந்துகளினாலேயே குணப்படுத்த முடியும் என்பது கடினமான விஷயம். யூரிக் ஆசிட் கற்கள் மட்டுமே அதிகமாக நீர் அருந்துவதினாலும் சில மருந்துகளினாலும் கரைய வாய்ப்பு உள்ளது.

மற்ற கற்களை அறுவை சிகிச்சையின்றி லித்தோடிரிப்ஸி முறையில் குணப்படுத்த முடியும். இந்த முறையில் வைத்தியம் செய்வதால் நிறைய வலி இருப்பதில்லை. அறுவை சிகிச்சையின் தழும்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. மருத்துவமனையில் நிறைய நாள் தங்கும் அவசியமில்லை. காலையில் வருவோர் மாலையில் வீடு சென்று எப்போதும் போல் வேலை செய்யலாம். இதனால் நேரம், அவதி மிச்சமாகிறது.

அப்படியானால் 'லித்தோத்ரிப்ஸி' எந்த வகையில் கற்களை அகற்றுகிறது?



வெள்ளிப் பாத்திரங்கள், குத்து விளக்குகளைப் பளபளப்பாக்க, உருளைக் கிழங்கை வெட்டி (வெந்த உருளைக் கிழங்காக இருந்தால் இன்னும் 'பளிச்') உள்பாகத்தால் நன்றாக வெள்ளிப் பாத்திரங்களைக் குழப்பி தேய்த்து 10 நிமிடம் கழித்து சபீனா போட்டு தேய்த்தால், கருப்பு கோடுகள் கூட மறைந்து, குத்துவிளக்கு புதியதைப் போல் பளிச்சிடும். வெந்த உருளைக் கிழங்காக இருந்தால் அந்தத் தோலியை வைத்துத் தேய்த்தால் மேலும் பளிச்சிடும்.

– லலிதா நாராயணன்



இந்த முறையில் ஷாக் எலக்ட்ரோ மாக்னெடிக் வேவ்ஸ் உடலின் வெளியிலிருந்து பாய்ச்சப்படுகிறது. இதனால் சிறுநீரகத்தி லுள்ள கற்கள் துகளாக்கப்படுகிறது. இந்தத் துகள்கள் சிறுநீர் மூலமாக கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக வெளியேறுகிறது. அது முழுவதுமாக கரைந்து வெளியேறி விட்டதா என அறிய தொடர்ந்து மருத்துவ செக்-அப்புகள் அவசியமாகிறது.

இந்த முறையினால் எல்லா வயதினரும் பயன் பெறலாமா?

தாராளமாக. எங்கள் ஆராய்ச்சி நிலையத் தில் இதுவரை ஒன்பது மாதக் குழந்தைக்கும், 102 வயதின் முதியோருக்கும் வைத்தியம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. சில சமயங்களில் இந்த வைத்தியத்திற்குப் பிறகு சிறுநீர் கழிக்கும் போது 2, 3 நாட்களுக்குச் சிறிது எரிச்சல், வலி, சிறுநீருடன் உதிரம் சேர்ந்து வருவது இருக்கலாம். இதற்குக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. தக்க மருந்துகளினால் வலி, எரிச்சல் குறைக்கப்படுகிறது.

இந்த ஷாக் வேவ்ஸ் முறையில் வைத் தியம் செய்வதினால் கற்களுள்ள டிஷ்யூ கற்கள் பழுதடையும் என்கிறார்களே இது உண்மையா?

நமது உடல் 65% தண்ணீரினால் செய்யப் பட்டுள்ளதால், இந்த ஷாக் வேவ்ஸ் தண்ணீர் மூலம் பயணம் செய்வதால் சுற்றுமுற்றுமுள்ள எந்த டிஷ்யூவிற்கும் பங்கம் விளையாது.



நாம் மாத ஆரம்பத்தில் எப்பொழுதும் ஒரு 5 பேனா, 5 பென்சில், ரப்பர், ஸ்கேல் வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் ரொம்ப நல்லது. ஃப்ளாட்டில் குடியிருந் தால் குழந்தைகள் பிறந்த நாள் என்று சாக்லேட் கொடுக்க வரும்பொழுது உடனே பிறந்த நாள் பரிசு கொடுக்க இவை பயன்படும்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்

இந்த முறையில் சிகிச்சை அளிக்கும் போது 'அனஸ்தீஷியா' தேவைப்படுகிறதா?

அனஸ்தீஷியா அதிகமாக அவசியப்படு வதில்லை. கற்கள் மிகவும் பெரிதானால் மருத்துவ காரணங்களினால் அனஸ்தீஷியா தேவைப்படுகிறது. இந்நிலையில் நோயாளிக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் மருத்துவ மனையில் தங்கும் அவசியம் ஏற்படுகிறது.

மற்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர் களையும், இந்த லித்தோட்ரிப்ஸி முறையில் சிறுநீரகக் கற்களை அகற்ற முடியுமா?

நிச்சயமாக. இந்த முறை எளிமையானது மட்டுமில்லை. மிகவும் வலியில்லாதது. இந்த முறையில் மற்ற நோய்கள் டயாபடிஸ், ஹைபர் டென்ஷன், கார்டியாக பிரச்னைகள் உள்ள வர்கள், முதியோர்கள், பல காரணங்களால் அறுவை சிகிச்சைக்கு உடன்பட முடியாத வர்கள் அனைவரும் பயனடைந்து சிறுநீரகக் கற்களை அகற்றிக் கொள்ளலாம்.

பீர் அருந்துவதினால் கற்கள் வராது என் கிறார்களே! அது எந்தளவு தூரம் உண்மை?

இது முற்றிலும் தவறான ஓர் எண்ண மாகும். பீரில் யூரிக் ஆசிடும் அதிகமாக இருப் பதால், அவை கற்கள் உருவாகத்தான் ஏதுவாகிறது.

கற்கள் உருவானால் பால் அருந்துவது தவறா? கீரை வகைகள், காய்கறிகள் சாப் பிடலாமா?

கால்ஷியம் நமது நரம்பு, மூளை வளர்ச் சிக்கு மிகவும் உதவுகிறது. ஆகையால் பால் அருந்துவதை நிறுத்தலாகாது. ஆனால் பால் பண்டங்களைக் குறைக்கவும். நாளைக்கு ஒரு டம்ளர் பால் அருந்தலாம். கீரை வகை களையும் உண்ணலாம். ஆனால் தினசரி உண்ணுவதைத் தவிர்க்கவும். நிறைய விதை யுள்ள காய்கறிகளைக் குறைந்த அளவில் உண் ணவும்.

கற்கள் வராமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 2, அல்லது இரண்டரை லிட்டர் தண்ணீர் தாராளமாக அருந்தலாம். ஜாகிங், ஸ்கிப்பிங் முதலான உடற்பயிற்சிகளினாலும் கற்கள் மீண்டும் வராமல் தவிர்க்கலாம்.

கற்களினால் தொல்லையொன்றும் தெரியவில்லை. வலியும் இல்லை. இதற்கும் வைத்தியம் பெறுவது அவசியமா?

கண்டிப்பாக. வலி இல்லை என்று விட்டு விட்டால் கற்கள் பெரிதாகி சிறுநீரகம் பழு தடைய வாய்ப்புள்ளது.

பேட்டி : **உமா நாராயணன்**

வெள்ளைப்படுதலா! மாதவிடாய் கோளாறா! குழந்தையின்மையா!

தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்

கர்ப்பப்பையினுள் உண்டாகும் கோளாறுகளே மாதவிடாய் கோளாறு, வெள்ளைப்படுதல், குழந்தை இன்மை போன்றவைகளுக்கு அடிப்படை காரணமாகும். கர்ப்பப்பையின் இயக்கத்தில் மாறுபாடு உண்டானால் முறையான மாதவிடாய் இருக்காது. கர்ப்பப்பையில் ஏற்பட்டுள்ள புண்களிலிருந்து வெளிப்படும் சீழ்போன்றவைகளே வெள்ளைப்படுதல் ஆகும். இத்தகைய புண்களினால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு உண்டாகாது. நீர்த்தாரை எரிச்சல், நாள் தவறிய மாதவிடாய், கருத்தரிக்காமை, வெள்ளை ஒழுக்கு, மாதவிடாய் காலங்களில் அடிவயிற்றில் வலி உண்டாதல் போன்ற அறிகுறிகள் இருப்பின் கர்ப்பப்பையில் புண்கள் உண்டாகியிருப்பதாகக் கொள்ளலாம். இரசாயனப் பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்ட கருத்தடை சாதனங்களை அடிக்கடி உபயோகிப்பது கர்ப்பப்பை, நீர்த்தாரை, கருப்பை குழாய் போன்ற இடங்களில் புண்களை ஏற்படுத்தும். கருக்கலைப்பு முயற்சியும் கர்ப்பப்பையினுள் புண்களை ஏற்படுத்தவல்லவை. இத்தகைய கர்ப்பப்பை புண்களை வேப்பிலை, அத்தி, வில்வம், துளசி, அருகு போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளைக் கொண்டும் இயற்கை உணவுகளைக் கொண்டும் எளிதில் எவ்வாறு குணமடையச் செய்வது என்பதற்கான விரிவான ஆலோசனையை கீழ்க்கண்ட முகவரியிலும் முகாம்களிலும் டாக்டரிடம் நேரில் பெறலாம்.

50

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.C.K.M. [illegible] & Dr.C.K.M. [illegible], S/o.Dr.C.K. [illegible]

P.B. No. 30, No. 3, [illegible] முதல் தெரு, [illegible] எதிரில், திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20465, 22769.

சென்னை கிளை : 115, [illegible] நெடுஞ்சாலை, [illegible] பக்கத்தில், [illegible], சென்னை-10. ✆ : 6424285, 6427638

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 5 to 8

Singapore Enquiry : Mrs. Renuka, Blk 101, #04, -176, Jurong East Street-13, Singapore-600 101. ✆ : 0065-5621218

1998 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்துகளைப் பெற முகாம் விபரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	பிற்பகல் 1 to 2 மணி வரை [illegible] ✆ : 0416 / 23060.
2-ந் தேதி	- [illegible]	மாலை 5 to 6 [illegible] ✆ : [illegible]
[illegible] தேதி - சென்னை		காலை [illegible] ✆ : 044 - 6424285, 6427638
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.D.)	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	பிற்பகல் 2 to 3 [illegible] ✆ : [illegible]
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	மாலை 5 to 6 [illegible] ✆ : [illegible]
[illegible] தேதி	- பெங்களூர்	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
[illegible] தேதி	- [illegible]	மாலை 3 to 4 [illegible] ✆ : [illegible]
[illegible] தேதி	- [illegible]	மாலை 5 to 6 [illegible] ✆ : [illegible]
12-ந் தேதி	- சேலம்	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	மாலை 4 to 5 [illegible] ✆ : [illegible]
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
14-ந் தேதி	- மதுரை	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	மாலை 5 to 6 [illegible] ✆ : [illegible]
15-ந் தேதி	- திருச்சி	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
15-ந் தேதி	- [illegible]	பிற்பகல் 2.30 to 3.30 [illegible] ✆ : [illegible]
22-ந் தேதி	- [illegible]	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	பிற்பகல் 2 to 3 [illegible] ✆ : [illegible]
22-ந் தேதி	- உடுமலைப்பேட்டை	மாலை 6 to 7 [illegible] ✆ : [illegible]
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	மாலை 5 to 6 [illegible] ✆ : [illegible]
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	பிற்பகல் 2 to 3 [illegible] ✆ : [illegible]
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	காலை [illegible] ✆ : [illegible]
25-ந் தேதி	- கரூர்	பிற்பகல் 2.30 to 3.30 [illegible] ✆ : [illegible]

Dr.CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

தகவல் : [illegible] M.O. அல்லது D.D. [illegible]

7-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589



ஆஸ்துமா மூலிகை கண்டுபிடிப்பு

ஹைதராபாத் மூலிகை ஆராய்ச்சி கழகத்துடன் இணைந்து நடத்திய ஆராய்ச்சியில் "ஆஸ்துமா நிவாரணி" கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

எமது ஆராய்ச்சியின் உண்மைகள்

அலர்ஜியினாலும், ஒத்துக்கொள்ளாத உணவுகளாலும் ஆஸ்துமா நோய் அதிகமாகிறது. இதுவே ஆஸ்துமாவுக்கு காரணமில்லை. நமது இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள் நோய் எதிர்க்கும் சக்தி படைத்தவை. வெள்ளை அணுக்களில் டி-லிம்போசைட் (T-LYMPHOCYTE) பி-லிம்போசைட் (B-LYMPHOCYTE) என்பவை நோய் கிருமிகளை எதிர்க்கும் இராணுவ தளபதிகள். இவைகள் தூசியோ, பேக்டீரியா போன்ற உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை வெல்ல தங்கள இரத்தத்தில் 'ஆன்டிபாடிஸ்' என்ற சிப்பாய்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.

ஆனால் ஆஸ்துமா நோயாளிகளின் இரத்தத்தில் உள்ள "லிம்போசைட்கள்" தடுமாற்றமடைகின்றன. உடம்பு அதிர்வுக்கு உள்ளாகிறது. மூச்சு குழாய்கள் சுருங்கி போகின்றன. மூச்சு திணறல் உண்டாகிறது.

ஆங்கில மருந்துகள் மூச்சு குழாய்களை விரிவடையச் செய்கின்றன. (BRONCHO DILATORS) உடனடியாக நிவாரணம் கிடைக்கிறது. ஆனால் ஆஸ்துமா உண்டாக காரணமாக உள்ள லிம்போசைட்டை ஆங்கில மருந்துகள் சரிசெய்வதில்லை. மேலும் ஆங்கில மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் அதிகம். நமது மூலிகை மருந்து நல்ல நிவாரணம் தருகிறது. பத்தியம் இல்லை. பக்க விளைவுகள் இல்லை.

1 மாத மருந்து விலை ரூ. 450

நிர்வாக இயக்குனர்
T. கல்யாணி (ASTAM)

ராம் கல்யாண் ஆஸ்துமா கிளினிக் 6 சிங்க செட்டர், ரேஸ் கோர்ஸ் ரோடு, ஊட்டி-643 002. போன்: (0423) 45312

ஈரோடு:	சேலம்:	கோவை:	சென்னை:
3ஆம் தேதியும் 18ஆம் தேதியும் மாலை 3 முதல் 6மணி வரை. ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் ஸ்டாண்ட் எதிரில். போன்:226611	18ஆம் தேதி காலை 8 முதல் 11 மணி வரை. ஹோட்டல் செல்வம், பஸ் ஸ்டாண்ட் எதிரில். போன்: 44933	3ஆம் தேதி காலை 8 முதல் 11 மணி வரை. 24ஆம் தேதி மாலை 3 முதல் 7 மணி வரை. ஹோட்டல் சோனா, காந்திபுரம். போன்: 433620	13ஆம் தேதி, ஹோட்டல் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா (சத்தியம் தியேட்டர் அருகில்), கோபாலபுரம். போன் 8548497

30 நாட்களுக்கு

12% p.a.

காலம்	வட்டி விகிதம்
30 நாட்களுக்கு மேல் 90 நாட்கள் வரை	12%*
91 நாட்களுக்கு மேல் 1 ஆண்டு வரை	11%*
1 ஆண்டுக்கு மேல் 2 ஆண்டுகள் வரை	11.5%*
2 ஆண்டுகளுக்கு மேல் 3 ஆண்டுகள் வரை	12.5%*
3 ஆண்டுகளுக்கு மேல்	13%*
31-1-98 முதல் திருத்தியமைக்கப்பட்டது.	* ஆண்டு வட்டி



சிட்டி யூனியன் வங்கி லிட்.

டி.எஸ்.ஆர். பெரிய தெரு, கும்பகோணம்-612 001.
அந்நியச் செலாவணி அங்கீகாரம் பெற்ற வங்கி

CUB - உங்கள் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டும் வங்கி !

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய்ப் பிரச்னைகளை டாக்டரிடம் எடுத்துச் சென்றால் 'ஹார்மோன் இம்பேலன்ஸ்' என்று சொல்கிறார்கள். இதைப் பற்றி விளக்க முற்படுகிறார் கும்பகோணத்தில் எஸ்.வி.ஆர். நர்ஸிங் ஹோமிலும் சென்னை 'ரிஜிட்' மருத்துவமனையிலும் பெண்களுக்கான சிறப்பு மருத்துவராக பணியாற்றும் டாக்டர் வசந்தா ராமமூர்த்தி.



எல்லாம் ஹார்மோன் மயம்

கேள்வி : பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாத விலக்கில் ஹார்மோன்கள் பற்றி விவரமாக கூறுங்களேன்!

டாக்டர் : பருவமடைந்த காலம் முதல் பெண்களுக்கு முப்பது நாட்களுக்கு ஒருமுறை உதிரப் போக்கு ஏற்படுகிறது. இந்நிலை இரண்டு முதல் ஏழு நாட்கள் வரையில் இருக்கும். இந்த தருணத்தில் சுமார் இருபது முதல் எண்பது மில்லி லிட்டர் இரத்தம் வெளியேறுகிறது. இந்த நிகழ்ச்சியை செயல்படுத்த மற்றும் கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்க உடலில் உற்பத்தியாகும் ஹார்மோன்கள் உதவுகின்றன. இந்த ஹார்மோன்களை ஹைபோதாலமஸ் (Hypothalamus), (Pituitary) பிட்யூட்டரி மற்றும் ஓவரிகள் (Ovaries) ஆகிய உறுப்புகள் சுரந்து வெளிப்படுத்துகின்றன. இந்த ஹார்மோன் சங்கிலியை HPO Axis என அழைக்கிறோம். மூளையில் உள்ள கார்டெக்ஸ் என்ற பாகம் ஹைபோதாலமஸை கட்டுப்படுத்துகிறது. ஹைபோதாலமஸ் சுரக்கும் ஹார்மோன்களான GNRH என்பவை பிட்யூட்டரி ஹார்மோன்களான FSH மற்றும் LH ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்துகிறது. இவை ஓவரிகள் சுரக்கும் முக்கியமான ஹார்மோன்களான ப்ரோஜெஸ்டிரோன் மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜென் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த இரண்டு ஹார்மோன்கள் கருப்பையில் ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தினால்தான் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது. இந்தச் சங்கிலி தொடர் காரணத்தால்தான், பெண்களுக்கு சுற்றுப்புற சூழல், உடல் தளர்ச்சி, மனதில் ஏற்படும் கவலைகள், காரணமாக மாதவிடாய் பாதிக்கப்படுகிறது.

• டாக்டர் வசந்தா ராமமூர்த்தி



கேள்வி : மேற்கூறிய சங்கிலித் தொடரான HPO Axis ல் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் எத்தகைய பெண்களுக்கு பிரச்னைகள் தோன்றுகின்றன?

டாக்டர் : HPO Axis பாதிப்பினால் பருவமடைந்த பெண்கள், திருமணமாகி பிள்ளைகள் பெறக்கூடிய வயதுப் பெண்கள், நடு வயதுப் பெண்மணிகள், மாதவிடாய் நிற்கும் தருணத்திலுள்ள பெண்மணிகள், மாதவிடாய் முற்றும் நின்றுவிட்ட வயதான பெண்மணிகள் என அனைத்து வகைப்பட்ட பெண்களும் வயது வேறுபாடின்றி பிரச்னைகளுக்குள்ளாகிறார்கள். இந்த ஹார்



சமையல் அரிசி, டிபன் அரிசி மற்றும், கறுப்பு தொலிப் பருப்பு நவதானிய வகைகளை ஜல்லடையில் வைத்து சில நொடிகள் சலித்தால் அரிசியில் உள்ள பொடி கற்கள், தூசி, கீழே விழுந்து விடும். பின்னர் நீர் விட்டு அரிசியைக் களைந்து குக்கரில் வைத்தால், சாப்பிடும் சாதம், கல், மண், தூசி இல்லாமல் சுத்தமாக இருக்கும்.

— சீதாலக்ஷ்மி

மோன்களின் சுரக்கும் தன்மை ஒவ்வொருவருக்கும் மட்டுமல்ல, மாதவிடாய் ஏற்பட்டுள்ள சமயம், அதன் பின் வரும் முதல் வாரம், அடுத்த வாரம், மறுபடி மாதவிடாய் வரும் பொழுது என ஒவ்வொரு சமயத்திற்கும் ஏற்ப மாறுகிறது. அதனால் இந்தத் தொடரினால் பாதிக்கப்படுபவர்களை அவர்கள் வகைப்படி பிரித்து ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

பொதுவாகவே HPO Axis பாதிப்பினால் ஏற்படும் பிரச்னையே அதிகமான இரத்தப் போக்கு என்பதே. இந்த பிரச்னை அதிகமாக தாக்குவது பருவப் பெண்களையும், மாதவிடாய் நிற்கும் தருணத்திலுள்ள பெண்மணிகளையும்தான். இளம் பெண்களுக்கு முதன் முதலில் ஏற்படும் மாதவிடாய் எத்தனை தீவிரமாக உள்ளது என்று கவனிக்க வேண்டும். மிக அதிகமாக இருந்தால், இரத்தம் உறையும் நேரத்தை கணிக்கும் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இதனால் ஹீமோபிலியா, போன்ற இரத்தம் வெளிப்படுவதை கட்டுப்படுத்த முடியாத நோய்கள் இருக்கின்றதா என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் கருப்பையை ஒட்டியுள்ள ஓவரிகள் கருமுட்டையை உருவாக்கி வெளிப்படுத்துகின்றன. இவ்வாறு கருமுட்டை வெளிவிடாத ஓவரிகள் அமையப் பெற்ற இளம் பெண்களுக்கு பல நாட்கள் அல்லது மாதங்களுக்கு மாதவிடாய் வராமலிருக்கும். பிறகு திடீரென ஏற்படும்போது பிரவாகமாக இரத்தப் போக்கு ஏற்படும். சாதாரணமாக மாதவிடாய் ஏற்படும் பெண்களுக்கு இரத்தப் போக்கை கட்டுப்படுத்துவது ஓவரிகள் சுரக்கும் ப்ரோஜெஸ்ட்ரோன் ஹார்மோன்களே. இந்தச் செயல், பாதிக்கப்பட்ட இப்பெண்களுக்கு, இல்லாததால் இரத்தப் போக்கு மிக அதிகமாக உள்ளது. சில சமயங்களில் மிகவும் தீவிரமாகி அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி மரணம் கூட ஏற்படலாம். இந்நோய்க்கு மெட்ரோபதியா ஹீமோர்ஹாஜிகா (Metropathia Haemorrhagica) என்று பெயர்.

முப்பது நாட்களுக்கொரு முறை ஏற்படும் மாதவிடாய். அதனால் முப்பது நாட்களை ஒரு சைக்கிள் (cycle) என்று அழைக்கிறோம். இந்தக் கால அளவின் நடுவிலே சிலருக்குத் திடீரென இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். இதற்கு ஈஸ்ட்ரஜோன் ஹார்மோன் சுரப்பது குறைவாயிருப்பது காரணம். சிலருக்கு மாதவிடாய் முடிந்த பிறகும் அவ்வப்போது துளித்துளி இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். சிலருக்கு மாதவிடாய் வருவதற்கு முன் இவ்வாறு ஏற்படும். இந்த இரண்டு நிலையும் ப்ரோஜெஸ்ட்ரோன் ஹார்மோன் சரியாக சுரக்காமலிருப்பதால் ஏற்படுகிறது. இன்னும் சிலருக்கு முப்பது நாட்களுக்கும் குறைவாகவே சீக்கிரமே மாதவிடாய் ஏற்படுவதோடு, இரத்தப் போக்கும் அதிகமாக இருக்கும். இந்நிலையும் HPO Axis ல் உள்ள பிரச்னைகளால் ஏற்படுவதே.

கேள்வி : திருமணமான பெண்களுக்கு என்னென்ன கோளாறுகள் ஏற்படலாம்?

டாக்டர் : திருமணமான பெண்கள், உடலுறவுக்குப் பின்னர் உடனேயே இரத்தப் போக்கு ஏற்படாமலிருக்கிறதா என்று கவனமாயிருக்க வேண்டும். கருத்தரித்த பிறகும் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டால் சுத்தம் செய்வதில் கவனக் குறைவு இருந்தால், பிள்ளைப் பேற்றிற்கு பிறகு ப்ளெசண்ட்டா என்ற நஞ்சு முழுவதும் நீக்கப்படாவிடில், முத்துப் பிள்ளை எனப்படும் வகையில் கருத்தரித்தால் அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்படக்கூடும். குழந்தை பிறந்து தாய்ப்பால் அளிக்கும் போது மாதவிடாய் ஏற்படாது. அவர்களுக்குக் கூட இடையே இரத்தப்போக்கு ஏற்படக்கூடும். இவை அனைத்திற்கும் ஹார்மோன்களின் தவறான செயல்பாடே காரணமாகிறது. மேலும் கருப்பை, கருவாய், யோனிப் பகுதிகளில், ஓவரிகளில் கட்டிகள் ஏற்பட்டாலும் அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்படும். இக்குறைகளை நீக்க D & C மற்றும் Biopsy என்ற பரிசோதனைகளை, செய்ய வேண்டும். அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனை ஒருமுறை செய்வதால் இந்நிலை ஹார்மோன்களின் சரியான செயல்பாடில்லாமல் ஏற்படுவதா அல்லது கட்டிகள் போன்ற மற்ற கோளாறுகளால் உண்டாகிறதா என தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். மிக அவசியமானால்

EMERALD CORAL

உங்கள் பிரச்சனை எதுவாயினும் அதற்கு சிறந்த உறுதியான ஆலோசனை வேண்டுமா ? நிச்சயம் எங்கள் சோதிடர்கள் மூலம் ஒரு தீர்வு கிடைக்கும்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தன் எதிர்காலம் எப்படி இருக்குமோ? என்றபயம் நாளுக்கு நாள் இருக்கும். அதுமட்டுமின்றி சிலர் தினம் ஒரு பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படுபவராக இருக்கலாம். இப்படி நீங்கள் எத்தனை காலம் தான் செத்து பிழைத்து நாளை எப்படி இருக்குமோ? என்ற பயத்துடன் வாழ்க்கை நடத்த போகிறீர்கள், இதற்கு ஒரு தீர்வு வேண்டாமா?

குடும்பப்பிரச்சனை, அலுவலகப் பிரச்சனை, திருமணவயதை எட்டியும் திருமணமாகாதப்பிரச்சனை, கணவன் மனைவிக்குள் பிரச்சனை, சொந்த வீடு அமைய வேண்டியப்பிரச்சனை, குழந்தையில்லாப்பிரச்சனை, குழந்தைகளின் கல்வி, தொழில் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை, வெளிநாடு செல்லவேண்டிய பிரச்சனை, செய்யும்தொழிலில் பிரச்சனை, இப்படி பல பிரச்சனைகளால் தாங்கள் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட பல பிரச்சனைகளுக்கும் ஒரு நிரந்தரமான தீர்வை எங்கள் சோதிடர்கள் மூலம் தாங்கள் நிச்சயம்பெறலாம். சோதிடரிடம் ஆலோசனைபெற்று தாங்கள் செல்லும் போது தங்களுக்கு உண்டாகும் மனநிறைவையும், முழு திருப்தியையும் தாங்கள் கண்கூடாக காணலாம்.

உங்களுக்கு ஜாதகம் இல்லையா? வருத்தப்படாதீர்கள்! எமது விஞ்ஞான ரீதியான புதிய கண்டுபிடிப்பின்படி போட்டோ, கையெழுத்தை வைத்து (அதாவது உங்கள் போட்டோவில் உள்ள நெற்றி, கண், மூக்கு போன்றவற்றை பார்த்து) பலன் சொல்லப்படுகிறது. இதன்மூலம் தங்களுக்கு உள்ள அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டக்கற்கள் உலகில் மக்களின் நம்பிக்கை பெற்ற "ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸ்" நிறுவனத்தினர் வழங்கும் "சிரித்து வாழ வேண்டும்" சிறப்பு நிகழ்ச்சியை வெகுவிரைவில் T.V. யில் எதிர்பாருங்கள்.

வெளிநாட்டில் வாழும் இந்தியர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டினர் எங்களை E. Mail மூலம் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளலாம். 16 யு.எஸ். டாலர்கள் (அ) ரூ. 650/-ஐ D.D.யாக Mr. Rajendrakumar M. Mehta என்ற பெயருக்கு அனுப்பி தங்களின் எதிர்கால பலன்களை உடனடியாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இதனுடன் ஜாதகம், பிறந்த இடம், பிறந்த தேதி, நேரம், உங்களுடைய E. Mail Number முதலியவற்றையும் குறிப்பிட்டு அனுப்பவேண்டும்.

E. Mail Address: punitrm @ giasmda. vsnl. net. in

வெளியூர் அன்பர்கள் தங்கள் ஜாதக நகலுடன் ரூ. 301/-க்கு முழுபலன்களும் ஆடியோ கேசட் மூலம் தரப்படும். ரூ. 151/-க்கு நீங்கள் ஜாதகத்துடன் கேட்கும் ஐந்து கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கப்படும். ரூ.101க்கு நீங்கள் எந்த ஜாதிக் கற்கள் அணிந்து கொள்ளலாம் என்று மட்டும் சொல்லப்படும். ஜாதகத்துடன் கொரியர்சார்ஜ் (தமிழகம், தென் மாநிலங்கள் ரூ. 35/-, வடமாநிலங்கள் ரூ. 60/-) சேர்த்து அனுப்பவேண்டும்.



Sri Rajendra Kumar M. Mehta.

JAIPUR GEM'S 'N' JEWEL

On Appointment Only

NEAR PANAGAL PARK, OPP.A.R.R. COMPLEX
52-A, NORTH USMAN ROAD, T.NAGAR, CHENNAI - 600 017.
TAMIL NADU, PHONE : 8253404, 8237392 PAGER NO:9632-709074
WORKING HOURS: 10.00 A.M. TO 7.30 P.M. SUNDAY HOLIDAY

RUBY (எல்லா ஜாதிக் கற்களும் எங்களிடம் கிடைக்கும்) PEARL

CAT'S EYE SAPPHIRE DIAMOND PUSHPARAGAM GOMETHAKAM

"உங்கள் பிரச்சனைகள் தீர"



தமிழகத்தின் சரித்திர நாயகன் புரட்சித் தலைவர் எம்.ஜி.ஆர் கைரேகையை 1970லேயே ஆராய்ந்து 1977 ஆட்சியை பிடித்து 1987 மரணம் அடைவார் என்றும்,

1983 ஜெயலலிதா கொள்கை பரப்பு செயலாளராக இருந்த போதே 1991ல் முதல் அமைச்சராக வருவார் என்று துல்லியமாக கணித்தவர். டாக்டர் கலைஞர் 1996ல் வரலாறு காணாத அமோக வெற்றி பெற்று ஆட்சி அமைப்பார் என்றும் 1998 பாராளுமன்ற தேர்தலில் கலைஞர் தலைமையிலான திமுக கூட்டணி பெருவாரியான இடங்களில் வெற்றி பெறும் என்றும் கணித்து பத்திரிகைகளின் பாராட்டை பெற்றவர்.

காரியசித்தி, வசிய ஆகர்ஷியம், தொழில் விருத்தி அடைய, கடன் தொல்லை நீங்க, உங்களுடைய ராசி எண், அதிர்ஷ்டக் கல், வியாபார ஸ்தாபனத்தில் உட்காரும் திசை, பீரோ திசை போன்றவற்றை அறியலாம்.

ஆதாரம்: நியூமராலஜி, நியூமராலஜி, ஜாதகம், பெயர் ராசி, ... [illegible]

தொழில் தடை, வியாபாரத்தில் நஷ்டம், குழந்தை பாக்யமின்மை, கணவன் மனைவி பிரிவு திருமணம் தடைபடுதல், காரியத்தடை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வெற்றிகரமாக தீர்வு கண்டு வருகிறார். பல நாடுகளிலிருந்தும் மக்கள் ஜோதிடர் அ. கணேசனை அணுகி தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு உடனடியாக தீர்வு காண்கிறார்கள்.

உங்களுக்கும், கம்பெனிகளுக்கும், கடைகளுக்கும் மிகவும் ராசியான பெயர் அமைத்து கொடுக்கப்படும்.

ஜோதிட மேதை அ.கணேசன்

19-A, முதல் தெரு, வாத்தியார் தோட்டம், ரங்கராஜபுரம், சென்னை - 24.
STD - 044 - PH : 595 2715 & 595 7371 FAX : +91 - 44 - 481 9115

வேங்கடராஜபதி துணை ஜோதிபதி விருகல் ஸ்ரீகுருநாதவேந்தியாயமை.

வடமாநில யாத்திரை

<u>2.5.98 முதல் 28 நாட்கள்</u> பூரிஜெகன்னாத் கோனார்க் . புவனேஷ்வர் . கயா . புத்தகயா . வாரணாசி . அலகாபாத் . அயோத்தியா . புது டெல்லி . ஹரித்துவார் . ரிஷிகேஷ் . கேதார்நாத் . பத்ரிநாத் . பிருந்தாவனம் . மதுரா . ஆக்ரா . டெல்லி . பம்பாய் . பண்டரிபுரம் யாத்திரை

நபர் ஒன்றுக்கு கட்டணம் ரூ. 5100/-

<u>2.5.98 முதல் 17 நாட்கள்</u> பூரி . கோனார்க் . புவனேஷ்வர் . கயா . புத்தகயா . அலகாபாத் . அயோத்தியா . வாரணாசி . புதுடெல்லி . ஹரித்துவார் . ரிஷிகேஷ் . டெல்லி . பிருந்தாவன் . மதுரா . ஆக்ரா . சென்னை.

கட்டணம் நபர் ஒன்றுக்கு ரூ. 3950/.

<u>2.5.98 முதல் 11 நாட்கள்</u> பூரிஜெகன்னாத் கோனார்க் . புவனேஷ்வர் . கயா . புத்தகயா . அலகாபாத் . அயோத்தியா . வாரணாசி . சென்னை.

கட்டணம் நபர் ஒன்றுக்கு ரூ. 2950 .

<u>10.5.98 முதல் 17 நாட்கள்</u> டெல்லி . ஹரித்துவார் . ரிஷிகேஷ் . கேதார்நாத் . பத்ரிநாத் . பிருந்தாவன் . மதுரா . ஆக்ரா . சென்னை.

கட்டணம் நபர் ஒன்றுக்கு ரூ. 3550 .

மேற்கண்ட எல்லா யாத்திரைக்கும் காலை டிபன் . காபி . இரண்டுவேளை தென் இந்திய பிராமணர்களால் தயார் செய்யப்பட்ட சுவையான உணவு. மாலை காபி . ரயில் கட்டணம் (தூங்கும் பெர்த் வசதியுடன்) ஊர் சுற்றிப்பார்க்கும் கட்டணம், தங்கும் போது ஹோல்டாலை . பத்ரிநாத், கேதார்நாத் போய் வரும் பஸ் கட்டணம், ஊர் சுற்றிப்பார்க்கும் கட்டணம் யாவும் கம்பெனியாரைச் சார்ந்தது.

மேலும் விபரங்களுக்கு

பிருந்தாவன் டிராவல்ஸ். போன் 5510624.

40/6, பிரசாந்தி அப்பார்ட்மெண்ட்

(குட்டி இல்லம்) (சீனிவாச பிரியா ஆஸ்பத்திரி எதிர் ரோடு)

பட்டேல் ரோடு, பெரம்பூர், சென்னை 600 011. நடத்துனர் S.P. வேங்கட்ராம ஐயர்

Hormone Estimation என்ற பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இந்த பரிசோதனை செய்ய அதிகம் செலவாவதால் மிக அவசியமானலொழிய செய்வதில்லை.

கேள்வி : நடு வயதுப் பெண்மணிகள் (35-45 வயதானவர்கள்) அதிகம் மாறுபட்ட மாதவிடாய் பிரச்னைகளால் அவதிப்படுகிறார்களே! அதற்கான தீர்வு என்ன?

டாக்டர் : அநேகமாக இந்த வயதில் ஏற்படும் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் ஹார்மோன்களின் தவறான செயல்பாட்டினால் தான் ஏற்படுகின்றன. எனினும் இவ்வயதினர் ட்யூமர், புற்றுநோய் போன்ற நோய்களை கருப்பை, கருவாய், ஓவரிகளில் பெற்றிருந்தால் கூட மாதவிடாய் கோளாறுகள் ஏற்படும். அதனால் D & C மற்றும் கருப்பை, கருவாய், கருப்பையின் உட்சுவர் ஆகியவற்றில் இருந்து சதை எடுத்து பரிசோதனை ஆகியவற்றை செய்ய வேண்டும். மேலும் அல்ட்ராசவுண்ட் மற்றும் லாப்ரோஸ்கோபி முறையிலும் பரிசோதனை செய்யப்படலாம். இதனால் ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டில் மாறுதலா அல்லது வேறு பிரச்னையா என எளிதில் தீர்மானிக்கலாம். எல்லா வயதினருக்கும் 'பாப் ஸ்மியர்' என்ற பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இதனால் கருப்பை வாயில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருப்பதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து விடலாம். ஹார்மோன் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு பரம்பரை வியாதியாக அதிக இரத்த அழுத்த நோய் அல்லது நீரிழிவு நோய் இல்லையா என்று தெளிவுபடுத்திக் கொண்டு ஹார்மோன் மருந்துகளை அளிப்போம். இந்த மருத்துவம் பலனளிக்காவிடில் குழந்தைகள் பிறந்து விட்ட நிலையில், கருப்பையை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை செய்வோம். இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியாதவர்களுக்கு ஹிஸ்டரோஸ்கோப் (Hysteroscope) என்ற குழாய் மூலம், லேசர் கருவி மூலம் அந்த பகுதிக்கு Endometrial Ablation என்ற சிகிச்சை செய்யப்படும்.

கேள்வி : மாதவிடாய் முற்றுப் பெற்று விட்ட வயதானவர்களுக்கு திடீரென இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டால் அதற்குக் காரணம் என்ன?

டாக்டர் : இந்நிலையிலுள்ள பெண்களுக்கு ஹார்மோன் மாறுபாட்டினாலேயே இந்தக் கோளாறு உண்டாகிறது. அதோடு மேற்கூறிய படி புற்றுநோய் அறிகுறி இல்லையா என்றும் ஆராய வேண்டும். இந்த வயதினருக்கு புற்றுநோய் இல்லை என்று தெரிந்தால் ஹார்மோன் (ஈஸ்ட்ரஜோன்) அளிக்கும் மருத்துவம் அளிக்கப்படும். இந்த மருத்துவம் இரத்தப்போக்கை ஆரம்பிக்கும். அதனால் மிகக் கவனமாக மருத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

கேள்வி : இவ்வாறு பெண்களுக்கு ஹார்மோன் கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் மருத்துவம் எவ்வாறு அளிக்கப்படுகிறது?

டாக்டர் : நான் மேற்கூறிய விஷயங்களை நன்கு கவனித்தால், ஒவ்வொரு வயதிலும் விதவிதமான பிரச்னைகளை வேறுபட்ட ஹார்மோன்கள் விளைவிக்கின்றன என்று விளங்கும். ஹார்மோன்களை மிகவும் கவனமாக, கண்காணித்தபடிதான் அளிக்க வேண்டும். தாமே இந்த மருத்துவத்தை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. நல்ல மருத்துவரின் கவனிப்பில், வேறு எந்த பரம்பரை நோய், அல்லது பக்க விளைவு ஏற்படுத்தாதா என்று ஆராய்ந்தே நாங்கள் அளிப்போம். மிகவும் நுண்ணியமான இந்த மருத்துவத்துறை வேகமாக வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது. இது பற்றி ஏதேனும் ஐயங்கள் உங்கள் வாசகர்களுக்கு இருந்தால் கும்பகோணத்தில் 30617 எனும் தொலைபேசி எண்ணிலோ சென்னையில் 6444155 எனும் எண்ணிலோ என்னுடன் பேசலாம். இந்நாளில் ஹார்மோன்களின் மாறுபாட்டினால், ஏற்படும் குறைகள் எல்லா வயதுப் பெண்களுக்கும் அதிகரித்துக் கொண்டே வருவதால், இதற்கான மருந்துகளும் மருத்துவ வசதிகளும் முன்னேறிக் கொண்டே வருகிறது!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

கறிவேப்பிலை வாடி, கறுத்து போய் இருந்தால், அதை தூர எறியாமல் வெயிலில் காய வைத்து மிக்சியில் போட்டு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். கறிவேப்பிலை தலைமுடி நன்கு வளரவும், நரை ஏற்படாமலிருக்கவும், பித்தத்திற்கும் நல்லது.

— என். விஜயலட்சுமி







மங்கையர் மலர் & சக்தி சோயாஸ் வழங்கும்

மங்கையர் மலர் & சக்தி சோயாஸ் நிறுவனமும் இணைந்து நடத்தும் 'அகமும் புறமும்' நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினை சென்னையில் வெற்றிகரமாக நடத்திவிட்டு, வெளி மாவட்டத்தில் முதலாவதாக திருநெல்வேலியில் கல்லூரி மாணவிகளை சந்திக்கச் சென்றோம். நெல்லையில் பதிமூன்று கல்லூரிகளைச் சேர்ந்த மாணவிகளை இணைந்து இவ்விழா நடைபெற்றது.

பெயர் பதிவு பத்து மணிக்கு ஆரம்பிக்கப்படும் என அறிவித்திருந்தும் மாணவிகளின் ஆர்வப் படையெடுப்பில் ஒரு மணி நேரம் முன்பே நெல்லை சங்கீத சபா களை கட்டிவிட்டது. நெல்லை மட்டுமல்லாது குற்றாலம், நாகர் கோவில் தூத்துக்குடி போன்ற சுற்றுவட்டார கல்லூரி மாணவிகளும் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க வந்திருந்தனர்.

எங்கு பார்த்தாலும், 'வினாடி வினாவில என்ன கேள்வி இருக்கும்', 'ஏய் ரெசிப்பி எழுதிட்டியா?', 'நீ என்ன ப்ரோகிராம் பண்ணப்போற?' ஒரே கேள்வியும், பதிலுமாய் ஒரே கும்மாளமும்தான் மாணவிகளிடையே.

நெல்லை ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரி மாணவியர் 'நின்னை சில வரங்கள்' என்ற பாடலை இறைவணக்கமாக கம்பீரமாகப் பாட விழா துவங்கியது. அதனையடுத்து ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரி







அகமும் புறமும்

முதல்வர் வணக்கத்துக்குரிய எதீஸ்வரி கிருஷ்ணப்பிரியா அம்பாஜி குத்துவிளக்கினை ஏற்றி வைத்தார்.

பின்னர், நிகழ்ச்சியினை அறிமுகம் செய்து மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் பேசினார்.

அடுத்ததாக, அனைவரிடையேயும் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புக்கு உள்ளாகியிருந்த வினாடி-வினா நிகழ்ச்சிக்கான கேள்வித்தாள்கள் மளமளவென மாணவிகளை நோக்கி மங்கையர் மலர் அலுவலர்களாலும் மற்றும் கல்லூரி விரிவுரையாளர்களாலும் பறந்தன. கேள்விகளை அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா படிக்க மாணவிகள் பதில்களை டிக் செய்தனர். 20 நிமிடங்களில் வினாடி வினா முடிந்துவிட மாணவிகளிடமிருந்து கிடுகிடு வென வினாடி வினா தாள்கள் பெறப்பட்டு திருத்துவதற்காக உள்ளே எடுத்து செல்லப்பட்டது.

அதனை அடுத்து ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரி முதல்வர் எதீஸ்வரி கிருஷ்ணப்பிரியா அம்பாஜி பேசினார்கள்-

"மனிதனாக பிறந்த அனைவருக்கும் வாழ்வில் தேடல் இருக்க வேண்டும்; மனிதனுக்குள்ளே அவனுக்கே தெரியாமல் எல்லையில்லா ஆற்றல் புதைந்துகிடக்கிறது. அதனைத் தேடி கண்டுபிடித்து, நமக்கு என





லட்சியங்களை உண்டாக்கிக் கொண்டு அதனை அடைய தளராது செயல்பட வேண்டும். சிந்திக்க சிந்திக்கத்தான் நம் ஆற்றலைத் தேடி, கண்டுபிடிக்க முடியும். இந்தத் தேடல் தான் வாழ்வில் முன்னேற்றத்தைக் கொடுக்கும்" என்றவர், அதனை ஒரு சிறிய கதை மூலம் வெகு அழகாய் விளக்கினார்-

"விறகு வெட்டி ஒருவன் காட்டில் முன் பகுதியிலேயே மரங்களை வெட்டி எப்படியோ தனது ஜீவனத்தை நடத்தி வந்தான்.

• விநாடி வினா விடைத்தாள்கள்...

அவன் வறுமையில் இருப்பதை கண்ட முனிவர் ஒருவர் "உள்ளே போ" என்றார். கொஞ்சம் உள்ளே சென்றதும் சந்தன மரம் இருந்தது. அதனை எடுத்து விற்க ஆரம்பித்தான். நான் சொல்வது மிகப் பழங் காலம்) நிறைய பணம் கிடைத்தது. அதற்குப் பிறகு 'முனிவர் உள்ளே போ என்றாரே' என்று இன்னும் கொஞ்சம் உள்ளே போனான். அங்கு கிடைத்தற்கரிய பல மணிகள் கிடைத்தன. மீண்டும் உள்ளே போனால், வைர வைடூரியங்கள் கிடைத்தது. அவன் பெரும் செல்வந் தனானான். அதைப்போலத்தான் நமது மனமும். உள்ளே செல்லச் செல்ல நிறைய விஷயங்களை புரிந்து கொள்ளலாம். நம்முடைய மனதினுள் புதைந்து கிடக்கும் ஆற்றல் புலப்பட புலப்பட நிறைய சாதிக்கலாம்" என்றார் அவர். மேலும் "ஆன்மா தங்க இடமளிக்கும் நமது சரீரத்தை நாம் நல்ல முறையில் பராமரிக்க வேண்டும்.

உலகத்தில் உள்ள அனைவரையும் சந்தோஷப்படுத்துவது அன்பு ஒன்றே. அன்பு ஒன்றுதான் உலகின் அரிய ஆயுதம். அதை அனைவரும் போற்றல் வேண்டும். மற்றவர்களை புண்படுத்தும் விதமாக கடும் சொற்களை நாம் எப்போதும் பேசுதல் கூடாது. சுதந்திரத்தை நமக்கு வாங்கிக் கொடுத்ததும் நம் அண்ணல் காந்தியடிகளின் அன்பு வழியில்" என்றார் அவர்.

அதனை அடுத்து கோவை அவினாசிலிங்கம் மனையியல் பல்கலை கழக வேந்தர் திருமதி. ராஜம்மாள் தேவதாஸ் பேசினார்-

"பெண்கள் இன்று வேலைக்கும் சென்று கொண்டு வீட்டு வேலைகளையும் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் தேவைப்படுகிறது.

உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களில் புரோட்டீன்தான் முதலிடம் வகிக்கிறது. ரத்தத்திலுள்ள ஹீமோ குளோபின் மிக முக்கியமானது. அது நம் உடலில் சரியான விகிதத்தில் இருப்பதற்கு புரோட்டீன் சத்து மிக மிக அவசியம். சோயா உணவில் புரோட்டீன் சத்து நிறைந்து காணப்படுவதால் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவருக்கும் கட்டுமளிக்க ஒரு வரப்பிரசாதமாகவே இதனை ஏற்கலாம்" என்றார் அவர்.



• ...திருத்தப்படுகின்றன

"நமது நாட்டு உணவு பழக்க வழக்கம் மிகவும் கேலிக்குரியதாக இருக்கிறது. நாம் உண்ணும் ரசம், குழம்பு, மோர் போன்றவை தண்ணீராக இருக்கிறது. இதில் எந்தவித சத்தும் நமக்குக் கிடைப்பது கிடையாது. கீரை பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாகரீகம் என்ற பெயரில் உணவு வகைகளைக் குறைத்து உண்பது இயல்பாகிவிட்டது. இருந்தாலும் சத்துள்ள உணவுகளையாவது சாப்பிட்டால்தான் நம்மால் நன்கு செயல்பட





"முடியும்" என்றவர் தங்கள் பல்கலை கழகத்தில் சோயாவினைக் கொண்டு நடத்திய உணவுப் பொருள் ஆராய்ச்சிகளையும், அதன் சாதனைகளையும் விளக்கினார்.

அடுத்ததாக அழகுக்கலை நிபுணர் வசந்தா பேசினார்-

"அகம், புறம் இவற்றை ஒன்றோடொன்று பிரிக்க இயலாது. நமக்கு அகம், புறம் இரண்டுமே முக்கியம். மனதில் அனாவசிய கவலை, கோபம் போன்றவற்றை நீக்கினாலே மனது சீராகி விடும். அதுவே மனதில் உற்சாகத்தைக் கொடுப்பதால் முகமும் எப்போதும் மலர்ச்சியாகவே இருக்கிறது.

புறம் என்றாலே அதை கவனிக்க வேண்டியதில்லை, மனம் மட்டுமே தூய்மையாக இருந்தால் போதும் என சிலர் நினைக்கிறார்கள். அப்படி நினைப்பது தவறு. அழகை விரும்பாதவர் யாரும் இருக்க முடியாது. நமது எண்ணங்களை அழகாக வைத்துக் கொள்வது போலவே உடலையும் தூய்மையாக அழகாக வைத்துக் கொள்வதும் அவசியம்" என்றார் வசந்தா.

சில டிப்ஸ்களையும் மாணவிகளுக்கு அவர் வழங்கினார்.

1) வெண்ணெயை முகத்தில் தடவி ஒரு மணி நேரம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கடலை மாவு போட்டு முகத்தை அலம்ப வேண்டும். (புருவம் மற்றும் காதோர முடிகளில் படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்)

2) E.oil உள்ள சோப்புகளையும் கொழுப்புச் சத்து குறைந்த சோப்புகளையும் உபயோகிப்பது நல்லது.

3) ரோஜா, தாமரை போன்ற மலரின் சாறை முகத்தில் தடவிக் கொண்டு சற்று நேரம் கழித்து குளிக்கலாம். இது நிறத்திற்குக் கூடுதல் பொலிவைக் கொடுக்கும்.

4) அரளிப்பூவை சிறிதளவு உப்புடன் சேர்த்து சாறு எடுத்து முகத்தில் தடவி சற்று கழித்து வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் முகம் கழுவலாம்.

5) படிகாரத்தைத் தண்ணீரில் கலந்துவிட்டு அதன் கரைசலை முகத்தில் தடவினால் முகப்பருவுக்கு விடுதலை கிடைக்கும்.

6) எலுமிச்சை சாறை நேரடியாக முகத்தில் தடவக்கூடாது. அதனோடு தேன் கலந்து தடவ சற்றுநேரம் கழித்து முகம் அலம்பினால் எண்ணெய்ப் பசை இல்லாது மிருதுவாக பளிச்சென்றிருக்கும். தேன் தடவுவதால் முடிகளில் படாதவாறு கவனமாகச் செய்ய வேண்டும்.

"நாம் பெரும்பாலும் அவதிப்படுவது பொடுகினால்தான் அதைத் தவிர்க்க மருதாணி மற்றும் நெல்லிக்காய் செம்பருத்தி போன்றவற்றைப் பொடியாக அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்து குளிப்பது நல்லது.



வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறையாவது நன்றாக தலை முடியின் வேர்களில் படுமாறு எண்ணெய் தடவ வேண்டும். பொதுவாக தலையில் எண்ணெய் தடவாமல் விட்டால் முடிகள் செம்பட்டையாகி வறண்டு விழுந்து உதிர ஆரம்பித்து விடும்.

ஆலிவ் ஆயில், விளக்கெண்ணெய்,



உண்ணுவதற்கோ ருசியானது...
உடல்நலனுக்கு சிறப்பானது

அஸ்வினி

கருவேப்பிலைப் பொடி





- சுவையாக, நேரடியாக உபயோகித்திடலாம் 'கொலஸ்டிரால்' லை குறைக்கிறது.
- சிற்றுண்டிகளுக்கு, இட்லி, தோசை, உப்புமா, பொங்கல் போன்றவற்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
- சாதத்துடன் கலந்து சுவையாக சாப்பிடலாம்.
- ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- புளியேப்பத்தை நீக்குகிறது.

அனைத்து பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

அஸ்வினி [illegible] தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி :

10, காதர் நவாஸ் கான் ரோடு, சென்னை - 600 006. போன் : 828 4521.

ஆத்ரேயா

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் சரியான ஃபிட்டிங் – தரமான துணி – நியாயமான விலை



ATHREYA READYMADE BLOUSES

உயர்தரமான 2x2 துணியில் தயாரான ரெடிமேட் சோளிகள் – முதுகுப் பகுதியிலும் – கைகளிலும் அழகாக டிஸைன் செய்யப்பட்டு தயாராகும் விதவிதமான ஃபேன்ஸி சோளிகள் – 'ஆத்ரேயா வேல்ஸ்' – 'ஆத்ரேயா செஸ்' – 'ஆத்ரேயா பாஸ்'– 'ஆத்ரேயா டாப்' ஆத்ரேயா ஹனி – நளினி – சீதா – 'ஆத்ரேயா குவீன்' என்று பலவகையான ஃபேன்ஸி ரவிக்கைகள். இவை வேறெங்கும் கிடைக்காதவை.

ATHREYA FABRICS:

ATHREYA GARMENTS

வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை (ஹோட்டல் சப்பாத் எதிரில்)
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 600 034. Ph : 8226586 Fax: 8276031, 560076

வேலை நேரம்: காலை 10.00 முதல் இரவு 8.00 வரை. ஞாயிறு விடுமுறை

Credits Cards Accepted





• கடவுள் வாழ்த்து

தேங்காய் எண்ணெய் போன்றவற்றை சம விகிதத்தில் கலந்து சூடுபடுத்தித் தலையில் நன்கு படும்படியாக தடவி தலைக்குக் குளித்தால் உடலுக்குக் குளுமையும் கேசத்திற்கு ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும்.

யோகா, தியானம் போன்றவையும் உள்ளத்தை நல்வழிப்படுத்துவதோடு உடலையும் இளமையாக வைத்திருக்க உதவும்" என்றார் வசுந்தரா.

அவிநாசி லிங்கம் மனையியல் கல்லூரி பதிவாளர் திருமதி. சரோஜா பிரபாகர் பேசுகையில்,

"உடல் வலிமையாக இருந்தால்தான் உள்ளமும் வலுப்பெறும். வாழ்க்கையில் நாம் நமது குறிக்கோளை முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் அதனை அடைய நன்கு உழைத்து குறிக்கோளை எட்ட வேண்டும். வெறுமே சிந்திப்பதோடு நில்லாது செயல்படுத்தவும் முனைந்தால்தான், உயரங்களை நம்மால் எட்ட முடியும்" என்று கூறினார்.

அடுத்ததாக கலை நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பமாயிற்று.

'அச்சம் தவிர்' என்ற பாடலை ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரி மாணவியர் வெகு இனிமையாய்ப் பாடினர்.

பின்னர் இராணி அண்ணா கல்லூரி மாணவியரின் கலை நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பமாயின. ஒரு பெண் அடுத்த பெண்ணிற்கு மாமியாராகவும் தன் பெண்ணிற்குத் தயாராகவும் எப்படி மனதுள். இருவிதமான கருத்துக்களைக் கொண்டு செயல்படுகிறாள் என்பதை எடுத்துக்காட்டும் நாடகம் நடந்தது.



• நாகர்கோவில் முதல்வர் சிறப்புரை



அடுத்ததாக குமுதா என்ற மாணவி கராத்தே நிகழ்ச்சிகளை செய்து காட்டினார். தலையாலும் ஒரே கையாலும் ஓட்டை உடைத்துக் காட்டினார் இந்த வீரப் பெண்மணி. விழா நாயகியாக இவர் பரிமளிக்கப் போகிறார் என்பது அப்போது யாருக்கும் தெரியாது.

அடுத்ததாக அரங்கமே உருகும்படியாக தீண்டாமை எதிர்ப்பை வலியுறுத்தும் தண்ணீர் என்ற நாடகம் நடந்தது. 7 பேர் நடிக்க அவர்களுக்கு மாற்றி, மாற்றிக் குரல் கொடுத்த ஸ்ரீதேவி என்ற மாணவியை யாராலும் மறக்க முடியாது. அத்தனை தத்ரூபமாக கதாபாத்திர உணர்ச்சிகளை குரலில் கொண்டு வந்தார் அவர்.

சிறுகுழந்தையின் படிப்பு வீட்டு நபர்களிடையே எப்படி எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது என்பதை நகைச்சுவையாக சொல்லி சிரிக்க வைத்ததோடு சிந்திக்கவும் வைத்தனர்.

கூட்டுக் குடும்பம், தனிக் குடித்தனம் பற்றிய யதார்த்தத்தை வெளிப்படுத்தும் விதமான நாடகம் மாணவியர்களின் வருங்காலச் சிந்தனையை எடுத்துக்காட்டுவது.

அடுத்ததாக 'உங்களுக்காக பாடுகிறேன்' என்ற பாடலை ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரி மாணவியர் பாடினர். பலத்த கைத்தட்டலை இது பெற்றது. கலை நிகழ்ச்சியின் இறுதியாக 'தமிழகச் சுற்றுலா' என்ற தலைப்பில் பரத நாட்டியம் நடை பெற்றது. செந்தமிழ் நாடு எனும் போதினிலே என்ற பாரதியார் பாடலுக்கு வெகு அற்புதமாய் அபிநயம் பிடித்து அனைவரையும் வியக்க வைத்தார் ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரியைச் சேர்ந்த மாணவி மோகனா.

இதற்கிடையிலே ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரியைச் சேர்ந்த பேராசிரியைகளும் மங்கையர் மலர் அலுவலர்களின் துணையுடன் மாணவியரின் கேள்வி பதில்களை தீர்த்த நேரத்தில்



திருத்தி உதவி செய்தனர். முதலிலிருந்தே, திருநெல்வேலியில் அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சி என ஏற்பாடானதிலிருந்தே ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரி முதல்வர் வணக்கத்திற்குரிய அம்மாவும், நிர்வாகி ஸ்ரீ சங்கரானந்தா மஹராஜும் மற்ற பேராசிரியைகளும் காட்டிய ஆர்வமும், ஒத்துழைப்பும் மறக்க முடியாதவை. 'அம்மா' அவர்கள் சிறந்த கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஏற்பாடு செய்து, மாணவிகளையும் அழைத்து வந்து விழாவினைப் பெருமைப் படுத்தியதோடு, மிகச் சிறந்த வழிகாட்டக் கூடிய வகையில் கூடியிருந்த மாணவிகளிடையே உரையாற்றியதையும் மறக்கவியலாது.

அடுத்ததாக வினாடி - வினா போட்டியில் பங்கேற்ற 50 பேருக்கு ஆறுதல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

சக்தி சோயாஸ் நிறுவனப் பொது மேலாளர் திரு. ராம் குட்டி அவர்கள் நன்றியுரை கூறினார். நிகழ்ச்சியினை இத்தனை அருமையாக நடத்த உதவி புரிந்த அனைவருக்கும் தனது நன்றியினை தெரிவித்த அவர் மாணவிகளின் கலை நிகழ்ச்சிகளை வெகுவாகப் பாராட்டினார்.

'அகமும் புறமும்' நிகழ்ச்சி முக்கியக் கட்டத்திற்கு வந்தது. மூன்றாவது நிகழ்ச்சியில் 'ஸ்கூட்டி' பெறப் போகும் அதிருஷ்டசாலி கல்லூரி மாணவி யார் என்ற புதிருக்கு விடைகாண அனைவரும் ஆவலுடன் காத்திருந்தனர். முன்பு விநியோகித்த கேள்வித்தாளில் அதிக மதிப்பெண் பெற்று ஸ்கூட்டி பரிசைத் தட்டிச் சென்றவர் கராத்தே வீராங்கனையாக அரங்கில் ஏற்கெனவே தோன்றி சாதனை நிகழ்த்திய கு. அமுதாதான். அனைவரும் ஆரவாரம் செய்து வரவேற்றனர். நெல்லை இராணி அண்ணா அரசுக் கல்லூரி மாணவியான இவர் ஆங்கில இலக்கியம் மூன்றாமாண்டு பயிலும் மாணவி.

நெல்லைச் சீமையின் பெண்கள் என்றாலே வீராங்கனைகளாக விளங்குவார்கள் என்று ஆசிரியர் தன் உரையில் குறிப்பிட்டதை நிரூபிப்பது போல ஒரு கராத்தே பெண்ணே முதல் பரிசையும் பெற்றது அனைவருக்கும் வியப்பாக இருந்தது. பல்வேறு ஊர்களிலிருந்து வந்த மாணவியர் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து உண்டு களித்து மகிழ்ந்து பிரிந்தார்கள்.

தொகுப்பு: சுஜாதா
படங்கள்: ஜி. சுரேஷ்



• பரிசு பெற்ற அமுதா

• திருநெல்வேலி முகவர் சுப்ரமணியம்



வெளிநாடு என்றால் ஏதோ தேவலோகம் போல நினைக்கிறோம். ஆனால் மிகச் சிறிய (நம்மைப் பொறுத்தவரை அல்பமான!) விஷயங்களில்கூட எத்தனை ஜாக்கிரதை! எத்தனை தர்ம சங்கடம்! படிக்கும்போது வேடிக்கையான, ஆனால் அவர்களைப் பொறுத்தவரை அனுபவிக்கும்போது வேதனையான ஒரு நிகழ்ச்சியை விவரிக்கிறார் ஒரு வாசகி –



கலாட்டா

நான் என் கணவர், மகளுடன் அமெரிக்காவில் தங்கி இருக்கும் எங்கள் மகன்கள் ஸ்ரீவத்ஸன், சிபி(ஸ்ரீபாலன்) ஆகிய இருவரை காணச் சென்றிருந்தேன். எங்களை கண்ட மகிழ்ச்சியில் வத்ஸனும், சிபியும் அமெரிக்காவிலுள்ள முக்கிய இடங்களை சுற்றிக் காட்ட முனைந்தனர். உலகப் புகழ் பெற்ற டிஸ்னி லாண்ட், ஹாலிவுட் போன்ற இடங்களைப் பார்க்க ஸ்ரீயா மிகவும் ஆர்வத்துடன், லாஸ்ஏன்ஜல்ஸுக்குப் புறப்பட்டாள்.

மகன்கள் மற்ற பிரயாண ஏற்பாடுகளை கவனிக்க, நான் வழிக்கு வேண்டிய உணவை தயாரிப்பதில் ஈடுபட்டேன். இட்லி எடுத்துக் கொண்டால் அதற்கு சாம்பார், சட்னி எல்லாம் வேண்டும் என்பதால், அது ஒதுக்கப் பட்டு, வட இந்தியாவில், கிட்டத்தட்ட இட்லியைப் போலவே, கடலை மாவைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மசாலா சேர்த்த 'டோக்லா'வை செய்து, எடுத்துச் செல்ல திட்டமிட்டோம்.

சில மணி நேர பிரயாணத்திற்குப் பின், பசி வேளையில், வழியில் காணப்பட்ட ரம்மியமான சுற்றுப்புறத்தை கொண்ட ஓர் இடத்தில், பகல் உணவுக்காக வத்ஸன் காரை நிறுத்தினான். பசி வயிற்றைக் கிள்ள, ஆர்வத்துடன் ஒரு துண்டு டோக்லாவை ருசி பார்த்த சிபி பெரும் ஏமாற்றத்துடன், முகத்தைச் சுளித்தான். என்ன காரணத்தினாலோ, அன்று அவசரத்தில் நான் தயாரித்த டோக்லா, 'பூ'ப் போல் மிருதுவாக இருப்பதற்கு பதிலாக 'கல்' போல் மிகவும் கெட்டியாகப் போயிருந்தது. அதை சாப்பிட ஒருவரும் முன் வரவில்லை.

எல்லோரும் நிராகரித்து விட்ட ஒரு பெரிய டப்பி நிறைய காணப்பட்ட அந்த டோக்லா துண்டுகள், தயாரித்த என்னை நோக்கி பரிதாபமாக விழித்தன. அவற்றை வீசி எறிய மனமின்றி, டப்பியை அப்படியே கையுடன் எடுத்துக் கொண்டு, பிரயாணத்தைத் தொடர்ந்தேன்.

லாஸ்ஏன்ஜல்ஸ் நகரை நாங்கள் அடைந்த பொழுது, இரவு வெகு நேரமாகி விட்டது. சென்னையில் உள்ள எங்களது நெருங்கிய நண்பரின் மகளான தர்ஷனியின் வீட்டில், நாங்கள் தங்க ஏற்பாடு செய்யப் பட்டிருந்தது. லாஸ் ஏன்ஜல்ஸில், மிகவும் வசதி படைத்தோர் தங்கும் இடமாகக் கருதப்படும் 'பாஸடீனா' பகுதியில் இருந்த தர்ஷனியின் வீடு. நீச்சல் குளம், ஜப்பானிய கார்டன் போன்றவைகளால் சூழப்பட்டு, ஒரு குட்டி மாளிகை

போலவே காட்சி தந்தது.

தன் கணவர் ராமுடன், எங்களை அன்புடன் வரவேற்ற தாக்ஷணி, அமெரிக்க நாகரீகப்படி பெரிதும் மாறி, ஒரு நவநாகரீக மங்கையாகக் காட்சி தந்தாள். பார்க்கும் இடமெல்லாம் விலை உயர்ந்த பொருட்களும், பொக்கிஷங்களும் நிறைந்து, கலையழகுடன் காணப்பட்ட அந்த வீட்டில் ஒவ்வொரு அறையும் மிகவும் துப்புரவாக வைக்கப்பட்டிருந்தது. செல்வச் செழிப்பில் மிதந்த அந்த இல்லத்தில், எங்களுக்கு, முக்கியமாக ஸ்ரீபாவுக்கு, சகஜமாக நடமாடவே, ஒருவித தயக்கமாக இருந்தது.



தாக்ஷணியும், ராமும் இருவருமே வெளியே பணி செய்ததால், அதிகாலையிலேயே அந்த வீட்டை எங்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டு, விடை பெற்று சென்று விட்டனர். நாங்கள் பிறகு டிஸ்னிலாண்டிற்குக் கிளம்பும்பொழுது, வெளியில் உள்ள வாசற் கதவை மட்டும் இழுத்து மூடி விட்டு வெளியேறும்படி, அவர்கள் கூறிச் சென்றனர்.

அந்தப் பெரிய வீட்டில், தனித்து விடப் பட்ட நாங்கள், டிஸ்னிலாண்டுக்குக் கிளம்ப முயன்றபொழுது, நான் எடுத்து வந்த டோக்லா நிரம்பிய டப்பி, என் கவனத்தை ஈர்த்தது. இப்பொழுது பழைய வாசனையும் (?) சேர்த்து கொண்ட, இன்னும் மோசமான நிலையை அடைந்த அந்த டோக்லா துண்டுகளை எப்படி அப்புறப்படுத்துவது என்ற பிரச்னை எழுந்தது. அந்த வீட்டில் காணப்பட்ட குப்பைக் கூடைகள் கூட மிகவும் அலங்காரமாகக் காணப்பட்டதால், அவற்றுள் இந்தப் பழைய டோக்லாவை தூக்கி எறிய, எனக்குத் தயக்கமாக இருந்தது. அதனால் நேராக பாத்ரூமுக்குள் சென்ற நான், கல்லாகி நின்ற டோக்லா துண்டுகளை, கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு கலந்து, முடிந்தவரை தூளாக்கி, Flush பேஸினில் தள்ளி விட பார்த்தேன். என்ன போறாத வேளையோ! அத்தனை துண்டுகளும், அந்த Flushல் அடைத்துக் கொண்டு, தண்ணீரே போக விடாமல் செய்து விட்டன.

என் கூவலுக்கு செவி சாய்த்து, அபயம் அளிக்க வந்த வத்ஸலாவும் சிபியும் Flushல் அடைப்பை நீக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டனர். "Flushன் தொண்டைக்குள்கூட உன் டோக்லா இறங்க மறுக்கிறது" என்று வத்ஸலா என்னிடம் "ஜோக்" அடிக்க, சிபி தண்ணீரில் ஊறிப் போன அந்த டோக்லா துண்டுகளை ஒரு கரண்டியால் ஒவ்வொன்றாக பொறுக்கி எடுத்து, ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் சேகரித்தாள். பின்னர், ஒரு suction பம்ப்பை எங்கோ தேடிப் பிடித்து, அதைத் தொடர்ந்து Flushல் அழுத்தி எடுத்து, ஒரு வழியாக அடைப்பை சரி செய்தாள்.

நாங்கள் புறப்படவிருந்த நேரம் மிகவும்



குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிற்றலும் தொடர்ந்து மாத்திரையா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிற்றலும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts-PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெருஞ்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளை, கருப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள் (Azoospermia)

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பாரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா?
கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முதுகு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீக்கம் (Cysts Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன்பின் விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், ஹோர்மோன், மனப் படபடப்பு, இடுப்பு- மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

மார்ச் 11-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, ஹோட்டல் அருந்ததியில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 460501.

மங்கையர் மலரில் வெளியான 'வருங்கால பெண்களின் நலம் / பிரச்சினைகள்' - கட்டுரைத் தொடர் இன்னும் விரிவான பல விளக்கங்களுடன் புத்தக வடிவில் தயாராகிறது. தங்கள் பிரச்சினைகள் / சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் பெற விரும்பும் பெண்கள் எமக்கு எழுதலாம்.

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத சிறு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரியுது காண லாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

புற்று நோய்

புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. நோய் முற்றவிடாமல் தகுந்த சமயத்தில் சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையலாம். அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20 முதல் 40 நாளில் நல்ல அறிகுறிகளை காணலாம்.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

தீராத பல சிக்கலான நோய்களை நீக்கவல்ல எமது குருமருந்து வேறு எந்த மருத்துவரிடமோ கடையிலோ கிடைக்காது. போலிகளை நம்பினால் ஏமாற்றமே!



'சித்தர் சிரோமணி'
Dr. S. JEYARAM,
M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)
நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன்: 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ஆலோசனை நேரம்: காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4.30 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு விடுமுறை

விஜய் T.V.-ல்

4-1-98, 25-1-98, 1-2-98, 8-2-98
தேதிகளில் பகல் 1 மணிக்கு

தீராத வயிற்று நோய், இடுப்பு, மூட்டு வலி, கருப்பை, [illegible], வாதம், தும்மல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா சிகிச்சை பற்றி

Dr.S. ஜெயராம்

அவர்களின் சிறப்பு நிகழ்ச்சி ஒளிபரப்பாகிறது

மார்ச் 20-ந் தேதி, டாக்டரை ஈரோடு - 3, பஸ் ஸ்டாண்ட் எதிர்புறம், ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 70761.



சமீபத்தில் வெளியிலிருந்து வந்த என் பாட்டி கொசு வத்தி சுருளின் நெடியால் முகம் சுளித்தார். அதை நிறுத்தச் சொல்லிவிட்டு கருஞ்சீரகம் கொஞ்சம் கேட்டு வாங்கித் தூள் செய்தார். சாம்பிராணி புகை போடுவது போல நெருப்பு மூட்டி அதைப் போட, என்ன ஆச்சரியம் கொசுக்கள் கப்சிப்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

தாமதிக்க, பாத்ரூமில் நடந்த கலாட்டாவைக் கண்டு கோபம் கொண்ட என் கணவர், நாங்கள் எல்லாரும் ஒரு வீட்டில் விருந்தினராக தங்க லாயக்கே இல்லாதவர்கள் என்று சான்றிதழ் வழங்கினார். ஒரு வழியாக நாங்கள் டன்னிலாண்டுக்குப் புறப்பட்டபொழுது, ஊறிய டோக்லாக்கள் நிறைந்த பிளாஸ்டிக் பையை கையில் எடுத்துக் கொண்ட சிபி, அதை அந்த வீட்டுக்கு வெளியே எங்காவது குப்பைத் தொட்டியில் வீசி எறிய, முடிவு செய்தான்.

அந்த வீட்டின் வாசற்கதவை நாங்கள் நெருங்கியபொழுது போறாத வேளை மீண்டும் எங்களை சந்தித்தது. ஆம்! வாசலுக்கு அருகே இருந்த ஒரு பெரிய அலமாரியின் கதவு திறந்து கிடப்பதைக் கண்ட என் கணவர், அந்த அக்கறையுடன் மூட முயற்சித்தார். அவசரத்தில் அந்த அலமாரியின் மேல் ஓடிய மின்சார கம்பிகளை அவர் கவனிக்கவில்லை. அலமாரியின் கதவை மூடிய வேகத்தில், அந்த மின்சாரக் கம்பிகள் எப்படியோ பாதிக்கப்பட்டு, வீடு முழுவதும் 'பிப் பிப்' என்ற ஒலி கேட்கத் தொடங்கியது. எங்கிருந்து வருகிறது இந்த ஒலி?

திருட்டு பயம் காரணமாக வெளி நாட்டில் சில வீடுகளில் 'செக்யூரிட்டி அலாரம்' பொருத்தப்பட்டு இருக்கும், அதனருகில் இருக்கும் போலீஸ் நிலையத்திற்கும் தொடர்பு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். வீட்டு சொந்தக்காரர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும் பொழுது, இந்த அலாரத்தை 'ஆன்' செய்து தொடக்கி வைத்து விடுவார்கள். அவர்கள் வெளியே சென்றிருக்கும் சமயம், யாராவது அந்நியர்கள் மூடப்பட்டிருக்கும் வீட்டின் வாசற்கதவை திருட்டுத்தனமாக திறக்க முயன்றால், இந்த செக்யூரிட்டி அலாரம் தானாக இயங்கத் தொடங்கி வீட்டிலும், காவல் நிலையத்திலும் ஒலியெழுப்பி எச்சரிக்கை கொடுத்து விடும். அவசியம் இல்லாதபொழுது, இந்த அலாரத்தை 'ஆப்' செய்து நிறுத்தி வைக்கலாம்.

தினசரி பழக்கம் காரணமாக, தர்ஷனியும்

ராமும், காலையில் வீட்டை விட்டு வெளியேறிய பொழுது, தங்கள் வீட்டு அலாரத்தை 'ஆன்' செய்துவிட்டு சென்றிருந்தார்கள். இதைப் பற்றி எதுவுமே அறிந்திராத நாங்கள், எதிர்பாராத விதத்தில் செக்யூரிட்டி அலாரம் இயங்கத் தொடங்கி, 'பீப் பீப்' என்று அது எழுப்பிய ஒலியைக் கேட்டு மிகவும் அதிர்ச்சி அடைந்தோம். எப்படி அலாரத்தை 'ஆப்' செய்து, ஒலியை நிறுத்துவது என்று தெரியாமல் முழித்தோம்.

வந்தனாவும், ஸ்ரீயும் இங்கும் அங்குமாக ஓடி, அலாரம் பொருத்தப்பட்டிருந்த இடத்தை, வாசற் கதவுக்கு அருகே கண்டுபிடித்தனர். அதற்குள் எதிர்பார்த்தது போலவே, காவல் நிலைய மத்தியிலிருந்து, போலீஸ் அதிகாரி ஒருவர் மிரட்டலுடன் பேசினார். வீட்டுச் சொந்தக்காரர்கள் இல்லை என்றும், விருந்தினர்களாக நாங்கள்தான் தங்கி இருக்கிறோம் என்றும், என் கணவர் விவரித்ததை அந்த அதிகாரி நம்பத் தயாராக இல்லை. நண்பர்கள் என்றால், 'செக்யூரிட்டி அலாரத்தின் ரகசிய 'கோடு' (Secret code) எண்களை கூறும்படி அந்த போலீஸ் அதிகாரி கேட்டபொழுது, பதில் கூற முடியாமல் என் கணவர் விழித்தார். யாரோ திருடர்கள் வீட்டில் நுழைந்து விட்டதாகக் கருதிய போலீஸின் சந்தேகத்தை, இது மேலும் வலுப்படுத்தியது. அவர்கள் உடனே இந்த வீட்டை நோக்கி, சோதனை செய்ய வருவதாக பயமுறுத்தினர்.

அதற்குள் என் கணவர் அலுவலகத்திலிருந்த ராமுடன் தொடர்பு கொண்டு நிலைமையை விளக்கினார். அலாரப் பெட்டியின் மேல் காணப்பட்ட பல எண்களில், இந்த வீட்டிற்கான ரகசிய எண்கள் சிலவற்றைக் கூறிய ராம் அதை உடனே அழுத்தி, அலாரத்தை நிறுத்த செய்யும்படி, கணவரிடம் விளக்கினார்.

ஆனால், என்ன காரணத்தினாலோ, ராம் கூறியபடி எண்களை அழுத்தியும், அந்த அலாரம் நிற்காமல், தொடர்ந்து ஒலியை எழுப்பிக் கொண்டே இருந்தது. வேகமாக, அடுத்தடுத்து நடைபெற்ற இந்த நிகழ்ச்சிகளால் பதட்டப்பட்டு, திகைத்துப் போய் நின்ற மகள் ஸ்ரீயா, வீட்டுக்கு வெளியே எட்டிப் பார்க்க அங்கும் இதேபோல் எண்களுடன் கூடிய ஒரு அலாரப் பெட்டி சுவரில் பொருத்தப்பட்டிருந்ததை கண்டாள். தன் பங்குக்குத் தானும் உதவ வேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணத்துடன், வெளியில் இருந்த பெட்டியில் அந்த ரகசிய எண்களை, அவள் அழுத்திப் பார்க்கத் தொடங்கினாள்.

ஸ்ரீயா அந்தப் பெட்டியின் மேல் கை வைத்ததுதான் தாமதம் அதுவரை 'பீப் பீப்' என்று மெல்லியதாக ஒலி எழுப்பிய அலாரம் இப்

பொழுது பெரிசாகக் குரல் எழுப்பி, சுற்றுப்புறத்தில் அக்கம் பக்கத்திலுள்ளவர்கள் யாவரும் கேட்கும் வண்ணம் 'சைரன்' ஒலி, கொடுக்கத் தொடங்கியது! அந்தப் பெரிய சத்தத்தைக் கேட்டு நடுங்கிப் போன ஸ்ரீயா, 'ஓ'வென்று அலறி, அழுத வண்ணம் உள்ளே ஓடி வந்தாள். மிகுந்த அவமானத்துடன் என்ன செய்வது என்று புரியாமல், மீண்டும் ராமுவுடன் தொடர்பு கொண்டார் என் கணவர். வீட்டினுள் நடமாட்டம் அதிகரித்தால் அலாரத்தின் ஒலியும் அதிகரிக்கும் என்று ராம் போனில் கூற, அதைக் கேட்டு, நாங்கள் யாவரும் அசையாமல், நின்ற இடத்திலேயே நிற்க வேண்டும் என்று கணவர் எங்களிடம் கட்டளை இட்டார். அவர் கூறியபடியே நாங்கள் யாவரும் அசையாமல் நிற்க, விக்கி விக்கி அழுதபடி, சிலை போல் நிற்க முயன்ற ஸ்ரீயாவை பார்க்க மிகவும் பரிதாபமாக இருந்தது.

மீண்டும் நிதானமாக ராம் கூறிய முறைகளை, கவனித்து கேட்டு, மெதுவாக காலடி வைத்து அலாரத்தை நெருங்கி, அதனுடன் போராடி ஒரு வழியாக கணவரும் மகன்களும் அலாரத்தை 'ஆப்' செய்து, சைரன் ஒலியை நிறுத்தியபொழுதுதான், எங்களுக்குப் பழையபடி மூச்சு திரும்பியது.

உடனே, போலீஸ் வருவதற்கு முன் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும் என்ற அவசரத்தில், அக்கம் பக்கத்திலுள்ளோர்களின் பார்வையைத் தவிர்க்க, நாங்கள் வேகமாக ஓடி, வாசலில் நின்ற காரில் ஏறிக் கொண்டோம். இறுதியில் கணவரும், ராமுக்கு நன்றி தெரிவித்துவிட்டு தானாகவே பூட்டிக் கொள்ளும் வாசற்கதவை இழுத்து மூடி விட்டு, எங்களுடன் சேர்ந்து கொண்டார்.

டிஸ்னிலாண்டுக்குச் செல்லும் வழி நெடுக, செக்யூரிட்டி அலாரம் பற்றி எங்களுக்கு ஒன்றுமே எச்சரிக்காமல் சென்று விட்ட தர்ஷிணி, அலமாரி கதவை இழுத்து மூடி, வம்பை விலைக்கு வாங்கிய கணவர், பதட்டத்தில் அறை முழுவதும் வேகமாக நடந்து ஒலியை அதிகப்படுத்திய மகன்கள் வாசலில் போய் தானாக அலாரத்தில் கையை வைத்த ஸ்ரீயா, டோக்லாவின் காரணத்தால் எல்லோரும் தாமதித்து கிளம்பும்படி செய்த நான் - ஆகிய எல்லோர் மீதும், மாற்றி மாற்றி குற்றம் சுமத்தி வசை மாரி பொழிந்து, நாங்களே எங்களுக்குள் சமாதானம் செய்து கொள்ள முயன்றோம்.

சிறிது தூரம் சென்றிருப்போம். திடீரென்று திடுக்கிட்டு, எங்களை நோக்கித் திரும்பிய சிபி "பெரிய தவறு செய்து விட்டேன்" என்று கலவரத்துடன் கூறினான். ஆம்! பதட்டத்தில், வீட்டை விட்டுக் கிளம்பிய அவசரத்தில், அவன் தன் கையிலிருந்த டோக்லா பையை அந்த வீட்டின் முன் அறையிலேயே எங்கோ மறந்து போய் வைத்து விட்டான்!

மாலையில் தர்ஷிணியும், ராமும் வீட்டுக்குள் நுழையும்பொழுது அந்த 'ஊசிப் போன, ஊறிய டோக்லாவின் நெடி' அவர்களை வரவேற்குமே என்ற எண்ணமே எங்களை மிகவும் சங்கடப்படுத்தியது. அவற்றை முன்னிலேயே, வழியில் தூக்கி எறியாத என்னை, எல்லோரும் பிடித்துக் கொண்டனர்.

டிஸ்னிலாண்டில் சுற்றியபொழுதுகூட, காலையில் நடந்த கலாட்டாவும், டோக்லா வின் எண்ணமுமே எங்களைப் பெரிதும் பாதித்தன. அன்று மாலை, குற்ற உணர்வுடன் வீடு திரும்பிய எங்களை தர்ஷிணியும், ராமும் சிரித்தபடியே வரவேற்றனர். சகஜமாக இருக்க முயன்றும், எங்கள் எல்லோர் கண்ணும் டோக்லா பையைத் தேடுவதிலேயே இருந்தது. என்ன ஏமாற்றம்! ஒசைப்படாமல், குப்பை கூடைகள் உள்பட எங்கு தேடியும், அந்தப் பை அகப்படவில்லை! அதைப் பற்றி தர்ஷிணியிடம் கேட்க மிகவும் தயக்கமாக இருந்ததால், அப்படியே ஒன்றும் கேட்காமல் விட்டு விட்டேன். அதனால், டோக்லா பை எப்படி மறைந்தது என்ற புதிருக்கு இதுவரை விடை தெரியவில்லை.

இன்று எங்கள் குடும்பத்தினருக்கு 'டோக்லா' தின்பண்டத்தை எங்கு பார்த்தாலும் லாஸ்ஏஞ்சல்ஸ் அனுபவம்தான் நினைவுக்கு வருகிறது. அமெரிக்காவில் ஒருமுறை செக்யூரிட்டி அலாரம் இயங்கி, போலீஸ் சோதனை நடத்தால், விபரீதம் எதுவும் நிகழாத போதிலும், சில சமயம், வீட்டு சொந்தக்காரர்களிடம் 150 டாலர்கள் வரை அபராதம் கட்டி விடுவார்களாம். ஒருவரது வீட்டுக்கு, முக்கியமாக வெளிநாடுகளில், விருந்தினராக செல்ல நேர்ந்தால் அந்த வீட்டுக்காரர்களிடம், நல்ல பெயர் எடுப்பது எத்தனை சிரமம் என்பதை, எங்கள் அனுபவத்தின் மூலம் நாங்கள் தெரிந்து கொண்டோம்.

— நிர்மலா சந்தானம்



சோமாசி செய்யும்பொழுது 4 (அ) 5 பூரியை மிக்ஸியில் பொடித்து, தேங்காய் துருவல், பொட்டுக்கடலை, சர்க்கரை கலவையுடன் சேர்த்துக் கலந்து சோமாசி செய்து பாருங்கள். சுவை கூடுதலாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

— [illegible]



சுந்தரம்

இந்தத் தொடர்ப் பகுதியை பத்திரமாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இப்போது போகவில்லையென்றாலும் எப்போதும் பயன்படலாம். அல்லது உங்கள் நண்பர்களுக்குத் தரலாமே! (பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு தான்!) -ஆர்.

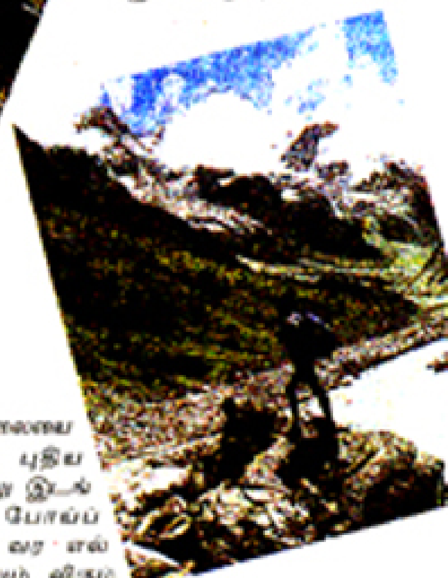
இனி கட்டுரை.....



குழந்தைகள் பரீட்சைக்குப் படிக்க ஆரம்பித்திருப்பார்கள். ஒரு பக்கம் அவர்களோடு தீவிரமாக 'மல்லு'க்கு நின்று கொண்டிருந்தாலும், இன்னொரு பக்கம் 'இந்த வருஷ லீவுக்கு எங்கே போகலாம்' என யோசனையும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

இதோ, உங்களுக்கு ஐடியா தர ஓரிரு மாதங்களுக்கு இச்சிறப்புக் கட்டுரை தொடர் வருகிறது. இந்தியாவின் முக்கிய இடங்கள் களை, அதன் சிறப்புக்களை யாரால் முழுமையாகச் சொல்லிவிட முடியும்? முடியாதுதான். ஓரளவு இங்கு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மாநில வாரியாக பிரிக்கப்பட்டு தரப்படுகிறது.

இனிய பயணத்திற்கு இத்தனை இடங்களா இந்தியாவில்!



கவலையை மறக்கப் புதிதாய் நாலு இடங்களைப் போய்ப் பார்த்து வர எல்லோராலும் விரும்பப்படுவது சுற்றுலாப் பயணம். ஏழை முதல் செல்வந்தர் வரை அவரவர் வசதிக்கேற்பச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போது ஏதாவது ஒரு இடத்திற்குச் சுற்றுலா செல்கின்றனர்.

கிராமத்திலிருக்கும் ஏழை பக்கத்து ஊரில் நடக்கும் தேர்த் திருவிழாவுக்குப் போவதும் சுற்றுலாதான். நகரத்திலிருக்கும் பணக்காரர்

படர்ந்த மலைகள் நெருக்கமாக இருப்பதைக் காணலாம். இவ்வூரிலிருந்து 4 கி.மீ. தூரத்தில் ஹிடிம்பா கோவில் உள்ளது. மணாலிக்குப் பக்கத்தில் வசிஷ்டா என்னும் வெந்நீர் ஊற்றும் உள்ளது. தமிழ்நாட்டிலிருந்து 3,000 கி.மீ. தொலைவு பயணம் செய்து இங்கு வந்தாலும், நம் ஊர் டிபன் இங்கு கடைவீதியில் உள்ள மெட்ராஸ் கஃபேயில் கிடைக்கும்.

இனி மணாலியிலிருந்து 52 கி.மீ. வடக்கே பயணம் செய்தால் ரோக்டாங்க் பாஸ் என்ற இடத்தை அடையலாம். உயரம் 14,850 அடி. சில மாதங்களில் பருவ நிலைக்கு ஏற்ப 20 கி.மீ. தூரம் சென்றாலே பனிபடர்ந்த இடத்தை அடைந்து விடலாம். அப்படியும் பனிக்கட்டிகள் போகும் வழியில் இல்லை என்றால் மலை உச்சியான ரோக்டாங்பாஸ் இடத்தை அடைந்தால் எங்கு திரும்பினாலும் பனிக்கட்டிகள் விழுந்து கிடக்கும். ஆனால் கடுமையான பனிக் காற்றையும் குளிரையும் தாங்குவதற்கான விசேஷ உடைகளை இங்கேயே (வாடகைக்கு) எடுத்துச் செல்லுதல் நலம். அப்போதுதான் அந்த பனிப் பிரதேசத்தின் அழகை நீங்கள் ரசிக்க முடியும்.

ரோக்டாங் பாஸிலிருந்து நேர் வடக்கே 70 கி.மீ. பயணம் செய்தால் கேலாங் என்ற இந்தியாவின் கடைசி ஊரை அடையலாம். பக்கத்திலேயே இந்திய - சீன எல்லை உள்ளது.

கேலாங்கிலிருந்து வடமேற்கே பயணம் செய்து காஷ்மீர் மாநிலத்தின் கிழக்கே கடைசி ஊரான லே என்ற இடத்தையும் அடையலாம்.

மணாலி - ரோக்டாங் பாஸ் - கேலாங் - லே - ஸ்ரீநகர் இந்தப் பயணம் அட்வென்சர் டிரிப் எனப்படும். எல்லோராலும் செல்ல இயலாது. மனதில் உறுதி வேண்டும். கடுமையான பனிக் காற்றையும் குளிரையும் தாங்கிக் கொள்வதற்கான உடைகள், டென்ட் உபகரணங்கள், சமையல் உபகரணங்கள் என்று பல வேண்டும். ஜீப்பில்தான் பயணம் செய்ய முடியும். 'காரணம் தப்பினால் மரணம்' என்கிற மாதிரிதான் வழிப் பாதையும் இருக்கும்.

அட்வென்சர் டிரிப்பில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள் மட்டுமே இப்பாதையில் செல்ல முடியும். ஒரு சமயம் ஒரு வெளிநாட்டுக்காரரை மணாலியிலிருந்து ரோக்டாங் பாஸ் சைக்கிளிலேயே வந்தவரைக் கண்டேன்.

இங்கு பாராசூட்டிலிருந்து குதித்தல் போன்றவைகளும் உண்டு.

குலுவிலிருந்து 150 கி.மீ. மாண்டி வழியாக சிறிது வடமேற்கே பயணம் செய்தால் வைஜ்நாத்தை அடையலாம். இங்குள்ள ஆத்மலிங்கம் கோவில் மிகவும் புகழ் பெற்றது.

இங்கு அருகிலேயே 5 சக்தி பீடங்கள் உள்ளன. முதலில் பாலம்பூர் சென்று விட வேண்டும். பாலம்பூர் மிக மிக அழகிய இடம்.

1. சாமுண்டா தேவி - பாலம்பூரிலிருந்து 20 கி.மீ.

2. காங்டா தேவி (வஜ்ரேஸ்வரி) - சாமுண்டா தேவியிலிருந்து 20 கி.மீ.

3. ஜ்வாலாமுகி - காங்டா தேவியிலிருந்து 40 கி.மீ.

4. சிந்த்பூரணி தேவி - ஜ்வாலாமுகியிலிருந்து 35 கி.மீ.

5. நைனா தேவி - பிலாஸ்பூரிலிருந்து 60 கி.மீ.

இந்த சக்தி பீடங்கள் கோவில் கொண்டுள்ள இடங்களின் அழகையும் அலைகளின் சக்தியையும் நீங்கள் அங்கு போய் தரிசனம் பண்ணினால்தான் உணர முடியும்.

அதிலும் ஒரு பெரிய பாறை உச்சியில் உள்ள ஜ்வாலாமுகி கோவிலில் ஆரம்பமும் முடிவும் இல்லாதபடி இயற்கை வாயுவினால் எந்நேரமும் ஒளிர்விடும் தீபத்தினை நீங்கள் அவசியம் தரிசிக்க வேண்டும்.

மாமன்னர் அக்பர் இக்கோயில் கோபுரத்திற்குத் தங்கத் தகடு வேய்ந்து கொடுத்தார் என்று கூறப்படுகிறது.

நம் ஊர் முருகன் கோவில் ஒன்றும் இமாசல் பிரதேசத்தில் உள்ளது. மணாலியிலிருந்து 9 கி.மீ. பயணம் செய்து ககால் என்னும் கிராமத்தை அடைந்தால், பாதையிலிருந்து விலகி சிறிது தூரத்தில் உள்ளது இக்கோவில். ஆறுமுகமும், பன்னிருகைகளும், வேலும் மயிலும் உடைய அழகிய முருகனைத் தரிசிக்கலாம். இக்கோவிலின் வரலாறு தெரியவில்லை. வடக்கே முருகன் சாமியை கார்த்திக் என்று அழைக்கிறார்கள்.

பொதுவாகவே மலைப்பிரதேசங்களில் ஆற்றை ஒட்டியேதான் ரோடு போட்டிருப்பார்கள். மலைப்பாதைகளில் அடிக்கடி மண் சரிவு பாறைச் சரிவு ஏற்படும். மழை பெய்தால்



வீட்டில் அதிகப்படியான இஞ்சி இருந்தால் அதை உங்கள் வீட்டுத் தோட்டியில் நட்டு வையுங்கள். ஒரே வாரத்தில் இஞ்சி செடி வளரத் தொடங்கும். இஞ்சியும் அவசர தேவைக்கு கிடைக்கும். அதுபோல் நட்டு வைத்ததால், பொங்கலுக்கு இஞ்சி செடி வைத்து பூஜை செய்ய உதவியாக இருந்தது.

— பாலச



சென்ற இதழில் வெந்தய துவையல் பற்றி ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். அது போல் வெந்தயப் பாயசம் வைத்துப் பாருங்கள். ஒரு கப் பச்சரிசியுடன் கால் கப் வெந்தயம் சேர்த்து 3 கப் தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் வேக வைத்து எடுக்கவும். பிறகு தேவையான அளவு வெல்லம், ஏலக்காய், தேங்காய்ப்பால் (அ) சாதாரண பால் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். இந்த வெந்தய பாயசம் கம கமவென மணமுடன் சுவையாக இருக்கும். சிறிது கூட கசக்காது. உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. நீங்கள் சொன்னால் தான் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது வெந்தய பாயசம் எனத் தெரியும்.

— பாலா

பயணம் செய்வது கடினம். மலைப்பிரதேசங்களில் ஓட்டுவதற்கென்றே நல்ல அனுபவம் உடைய டிரைவர்கள்தான் வண்டியை ஓட்டுகிறார்கள். இருந்தாலும் மலைப்பிரதேச பயணம் முழுவதும் 'கரணம் தப்பினால் மரணம்' என்கிற கதைதான்.

இமயமலை தன்னுள் எவ்வளவோ இயற்கை அழகினை அடக்கிக் கொண்டுள்ளது. வடக்கே காஷ்மீரில் தொடங்கி தென்கிழக்கே அருணாசல் பிரதேஷ் வரை நமது இந்தியாவுக்கு ஒரு பலம் வாய்ந்த அரணாகவும் விளங்குகிறது. இதற்கான இடைப்பட்ட இடங்களில் இமய மலையின் மீது பெரிய ரோடுகள், சிறிய ரோடுகள், ஒற்றையடிப் பாதை என்று ஆயிரக் கணக்கில் உள்ளன.

மலைப்பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களின் வாழ்க்கை நிலைமை மிகவும் கஷ்டமானது. மருத்துவம், கல்வி வசதிகளுக்கு ஒரு இடத்திலிருந்து அந்த இடத்திற்கு வெகு தூரம் நடந்து போகிறார்கள். அங்கே போய் அவர்கள் வாழ்க்கை நிலைமையைப் பார்த்தால்தான் நாம் எவ்வளவு வசதிகளுடன் இங்கே இருக்கிறோம் என்பது தெரியவரும்.

இமயமலையின் இயற்கை அழகை நீங்கள் ஓரளவாவது கண்டு மகிழ அவசியம் ஒருமுறை இமாச்சல் பிரதேஷ் முழுவதும் சுற்றுப்பயணம் சென்று வாருங்கள். ஆனால் நீங்கள் பார்க்கப் போவது கொஞ்சம்தான்.

இமயமலை முழுவதையும் சுற்றி வரவேண்டும் என்றால் அது நம்போன்ற சாதாரணமானவர்களால் முடியாத காரியம்.

4. டில்லி

டெல்லி, சென்னையிலிருந்து ரயில் மூலம் சென்றால் 2190 கி.மீ. பழைய டெல்லி நம் ஊர் மாதிரிதான் இருக்கும். ஆனால் புதுடெல்லி ஒரு அழகான நகரம். விசாலமான சுத்தமான தெருக்கள். அடர்த்தியான மரங்கள். ஒவ்வொரு தெருவிலும் ஒரே மாதிரியான மரங்களையே காண முடியும். கம்பீரமான நவீன கட்டடங்கள். பச்சைப் பசேல் புல் தரைகள். நாட்டின் தலைநகர் என்பதால் பார்லிமெண்ட், குடியரசுத் தலைவர் மாளிகை, அலுவலகங்கள் எல்லாம் ஆங்கிலேயர்கள் திட்டமிட்டு அழகாகக் கட்டியுள்ளார்கள்.

குதுப்மினார், லோட்டஸ் டெம்பிள், இந்தியா கேட், இந்திரா காந்தி மியூசியம், தீன் மூர்த்தி பவன், பிர்லா மந்திர், காந்தி மியூசியம், ராஜ்காட், செங்கோட்டை என்று நீங்கள் பார்ப்பதற்கு இங்கு பல இடங்கள் உண்டு.

டெல்லியில் 'மண்டே மார்க்கெட்' நமது தமிழ்நாட்டு டூரிஸ்டுகளுக்கு மிகவும் பிரபலமான பெயர். அக்மல்கான் ரோடில் அன்று பெரிய கடைகளுக்கு விடுமுறை. பிளாட்பாரக் கடைகள் காலையில் முளைக்கும். பேரம் பேசி வாங்கினால் சென்னையைவிடப் பல பொருள்களைக் குறைந்த விலைக்கு வாங்கலாம்.

பாலிகா பஜார் ஒரு சுரங்க பஜார். முழுவதும் குளுகுளு வசதி செய்யப்பட்டது. கான்ட்லி பஜார். நடுத்தர மக்களுக்கு சரிப்பட்டு வராது.

செங்கோட்டைக்கு எதிரில் உள்ளது சாந்தினி சௌக். தோல், எலெக்டிரிக் மற்றும் எலெக்டிரானிக் பொருள்கள் மிகக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும். ஆனால் பேரம் பேசி வாங்க வேண்டும். பஞ்சாபின் குடிசைத் தொழிலான எலெக்டிரானிக் ஐயிட்டங்கள் இங்கு நிறைய உள்ளன.

அழகிய மடக்கக் கூடிய ஸ்டீல் சேர்கள், கட்டில்கள் இவைகளும் டெல்லியில் கிடைக்கும்.

டெல்லியில், எந்த இடத்தில் எது குறைந்த விலையில் கிடைக்கிறது என்று தெரிந்து நீங்கள் பேரம் பேசி வாங்கலாம்.

எல்லாமே அங்கு விலை மலிவுதான், தங்குமிடமும் சாப்பாட்டுச் செலவும் தவிர.

வடக்கே டூர் செல்பவர்களுக்கு டெல்லி ஒரு சென்டர் பாயிண்ட் ஆகும். டெல்லியிலிருந்து வடகிழக்கில் ஹரித்வார், முசௌரி, பத்ரி, கேதார் செல்லலாம். வடமேற்கே சிம்லா, குலு, மணாலி, சண்டிகார், ஜம்மு, அமிர்தசரஸ் செல்லலாம். தெற்கு நோக்கி வந்தால் ஜெய்ப்பூர், ஆக்ரா, மதுரா செல்லலாம்.

இப்படி பல டூரிஸ்ட் இடங்களுக்கு மத்தியில் டெல்லி இருப்பதால் டெல்லியில் எப்போதுமே டூரிஸ்டுகள் அதிகம்.

(தொடரும்)

திருமதி ஜாஸ்மின் ஜெயச்சந்திரன், சென்னை.

● **எங்கள் வீட்டுச் செம்பருத்தி செடியில் நிறைய மொட்டுக்கள் வருகின்றன. ஆனால் அவை பெரிதாக மலர்வதற்குள் பழுத்து விழுந்து விடுகின்றன. இது ஏன்?**

பாஸ்பரஸ் மற்றும் பொட்டாஷியம் சத்துக்குறைபாடு இருந்தால் இப்படி மொட்டுக்கள் பூக்களாக விரியாமல் விழுந்து விடும். சூப்பர் பாஸ்பேட், பொட்டாஷ் ஆகிய உரங்களை ஒரு டீஸ்பூன் அளவு வேருக்கருகில் மண்ணில் போட்டுத் தண்ணீர்ப் பாய்ச்சுங்கள். இவ்விரண்டும் ரசாயன உரங்களாதலால் அளவு சற்று மிகுந்து விட்டாலும் செடி பட்டுப் போய்விடும் அபாயம் இருக்கிறது. செம்பருத்திச் செடி மண்ணில் இருக்கிறதா, தொட்டியில் இருக்கிறதா, எவ்வளவு பெரியது என்று நீங்கள் சொல்லவில்லை. ஆகவே குறைந்த பட்ச உர அளவைத்தான் மேலே கூறியிருக்கின்றேன். பெரிய செடியாக இருந்தால் இந்த அளவை இரண்டு வாரத்துக்கொருமுறை என்ற ரீதியில் குறைபாடு நீங்கி பூக்கள் செடியில் நன்கு மலர்ந்திருக்கும் வரை செய்யவும். இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க செடிக்கு உரமிடுகையில் இயற்கை உரத்தை மாதமொருமுறை 100கிராம் என்ற விகிதத்தில் அளித்தால் இனியும் இம்மாதிரியான குறைபாடு வராது.

● **ரோஜாச் செடியில் நிறைய துளிர் வருகிறது. ஆனால் மொட்டுக்களே இல்லை. இதற்கு என்னச் செய்ய வேண்டும்?**

வெய்யில் போதாமலிருந்தால் இம்மாதிரி துளிர்கள் வந்து ஆனால் மொட்டுக்கள் வராமல் இருக்கும். ஆகவே ரோஜாத் தொட்டியை வெய்யிலில் வையுங்கள். பொதுவாகவே பூச்செடிகளுக்கு வெய்யில் அதிகம் தேவை. பூக்காத குரோட்டன்ஸ் வகைச் செடிகள்தான் நிழலில் வளரக் கூடியவை (Indoor plants). ஆகவே, பூச்செடிகளை மண்ணில் நடுவதாயிருந்தால் சூரிய வெளிச்சம் நன்றாக வரும் இடமாகப் பார்த்து நடுங்கள்.

வீட்டுக்குள் தோட்டம்



திருமதி சுந்தரி, தஞ்சாவூர்

● **எங்கள் பலாமரத்தில் காய்க்கும் பழங்கள் அனைத்தும் பழுக்கும் நிலையில் அழுகி விடுகின்றன. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?**

பிஞ்சுகள் தோன்றும் சமயத்தில் பூச்சிகள் உள்ளே நுழைந்து துவம்சம் செய்ய ஆரம்பித்து, அதன் பின்னாலேயே கண்ணுக்குத் தெரியாத நோய்க்கிருமிகளும் உள்ளே நுழைந்து தாக்குவதால் இவ்வாறு காய்கள் பழுக்கும் தருவாயில் அழுகி விடுகின்றன. இந்தப் பூச்சி மற்றும் நோய்கள் வராமலிருக்க பிஞ்சுப் பருவத்திலேயே மோனோகுரோட்டோபாஸ் (1மில்லி/லிட்டருக்கு) மற்றும் பாவிஸ்டின் (2கிராம்/லிட்டருக்கு) மருந்துகளை தண்ணீரில் கலந்து அடித்தால் காய்களைக் காப்பாற்றலாம்.

தண்மதி திருவேங்கடம்
(தோட்டக்கலை நிபுணர்)

திருமதி கீதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை.

● **பத்து வருடங்களாகக் காய்த்த தென்னை மரத்தில்**

தற்போது மேல்குருத்து கருகிய மாதிரி தோன்றுகிறது. மரமும் காய்க்க வில்லை. மரத்துக்குக் கீழே உரமிட்டும், மேலே மருந்து தெளித்தும் எந்தவித பலனுமில்லை. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

சாதாரணமாக தென்னையில் சிலவகைப் பூச்சிகள் மற்றும் நோய்களின் தாக்குதல் பரவலாக எங்கும் காணப்படும். பாதிக்கப் பட்ட மரங்களின் அறிகுறிகளை அடை யாளங்களை வைத்துத்தான் இன்ன வகை நோய்/பூச்சித் தாக்குதல் என்று கணித்து மருந் தடிப்போம். நீங்கள் சொல்வது மாதிரியான குருத்துக் கருகல் அவ்வளவாகக் காணப்படாத ஒன்று. குருத்துக் கருகுவதற்கு முன்பே வேறு சில அறிகுறிகள் தோன்றியிருக்கும். அவற்றை எல்லாம் விரிவாக எழுதுங்கள். எதனால் இப்படி ஆகின்றது என்று கண்டுபிடித்து மருந் தடிக்கலாம். இப்போது கொடுத்திருக்கும் தகவல் ரொம்பவும் மேலோட்டமாக இருக் கிறது. இதை வைத்து ஒன்றும் சொல்ல இயலாது.

திருமதி. ஜெயந்தி, கோவை.

● ரோஜாச் செடியில் வண்டு வந்து இலைகளையும் பூக்களையும் தின்று விடு கிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?

செவின் என்னும் பூச்சி மருந்தை வண்டுகள் மேல் படும்படி தூவினால் அவை இறந்துவிடும். எறும்பு மருந்து (BHC) அடித் தால்கூட போதுமானது. ஆனால் தற்போது தடை செய்யப்பட்ட மருந்தாகிவிட்டதால் கடைகளில் கிடைப்பதில்லை.



இந்த வருஷம் ஒரு 'ஈஸி' வடாம் சொல்லட்டுமா? பிரட் ஒன்று முழுதாக வாங்கி வந்து ஓரங்களை பிய்த்து எடுத்து விட்டு, நடு பாகத்தை தண்ணீரில் மூழ்கப் பண்ணி எடுத்து. எல்லா ப்ரெட்டையும் சேர்த்து உப்பு பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுதை அதனுடன் சேர்த்து பெருங்காயப்பவுடர் தூவி நன்றாக பிசையவும். பிறகு உருட்டி உருட்டி வெய்யிலில் காய வைத்து, வறுத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்

திரு. ரத்தினம், சென்னை.

● மாமரம் வைத்து நான்கு வருடங்கள் ஆகிறது. 15 அடி உயரம் வளர்ந்துள்ளது. இதுவரை பூக்கவில்லை. ஏன்?

யூரியா 0.5% கரைசலை மரத்தின் எல்லாக் கிளைகளும் நனையுமாறு ஸ்பிரேயரால் அடித்தால் பூக்கள் அதிகம் தோன்றும். உங்கள் மரம் இதுவரை பூக்கவில்லை என்று சொல் கிறீர்கள். நீங்கள் நட்டது ஒட்டுக்கன்றா அல் லது விதைக்கன்றா என்ற சந்தேகம் வருகிறது. ஒட்டுக்கன்றாயிருந்தால் மூன்றரை வருடத்தில் காய்ப்புக்கு வரும். விதைக்கன்று எப்போது காய்ப்புக்கு வரும் என்று சரியாகச் சொல்ல முடியாது. ஐந்து வருடங்கள் ஆகலாம். அதற்கு மேலும் கூட ஆகலாம். நர்ஸரிகளில் பொது வாக ஒட்டுக்கன்றுகளைத்தான் விற்பனை செய்வார்கள். சில சமயம் தவறுகள் நேர்ந்து விடுவதுண்டு. வாங்கும்போது கவனமாக விசாரித்து வாங்க வேண்டும்.

திருமதி ருக்மணி, நெய்வேலி.

● மிளகாய்ச் செடியில் இலைகள் மூடிக் கொண்டு, பின் பழுத்து உதிர்ந்து விடுகின்றன. சில சமயம் திடீரென்று செடி வாடி, பட்டு விடுகிறது. இதற்கு என்ன செய்ய?

Zolone 2மி.லி/லிட்டர் நீர் மற்றும் wettable sulphur 2 கிராம்/லிட்டர் நீர் இரண்டையும் கலந்து செடிகள் நன்கு நனையுமாறு ஆரம் பக்கட்டத்திலேயே அடித்தால் இந்தப் பிரச்னை தீர்ந்துவிடும்.

வாசகர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்:

கடிதங்கள் மூலமாகவும் தொலைபேசி மூலமாகவும் தொடர்பு கொள்ளும் உங்களது ஆர்வமும் முயற்சியும் எங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. கூடவே, இவர்களுக்கெல்லாம் சரியாக வழிகாட்ட வேண்டுமே என்ற கவலையும், பொறுப் பும் வருகிறது. வெளி மாநிலங்களிலிருந்தெல்லாம் தொடர்பு கொள்ளும் வாசகர்களே நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியது ஒன்று உண்டு. உங்கள் பிரச்னைகளைப் பற்றி எங்களுக்கு எழுதும் போது முடிந்தவரை கூடுதல் விவரங்களைத் தாருங்கள். சில விஷயங்கள் உங்கள் பார்வையில் சாதாரண மாகத் தோன்றலாம். ஆனால் எங்களுக்கு அவை முக்கியமான தகவல்களைத் தரலாம். ஒரு சாதாரண மனிதனின் பார்வைக்கும் டாக்டரின் பார்வைக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறதல்லவா? ஆகவே அதிகமான தகவல்களைத் தந்தால் மிகச் சரியான தீர்வுகளைத் தர ஏதுவாக இருக்கும்.

வாசகர்களின்....

தகவல் பலகை

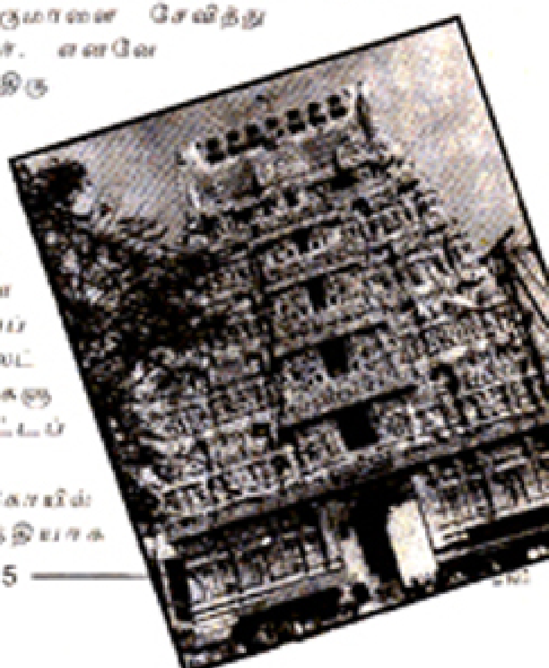
நம் மங்கையர் மலரைப் படித்து விட்டு நிறைய சகோதரிகள் 'எங்களுக்கும் இதுபோல நடந்தது...' 'நாங்களும் இதுபோல பார்த்தோம்...' என எழுதுவார்கள். அவற்றை மற்ற வாசகர்களோடும் பகிர்ந்து கொள்ளலாமே எனும் எண்ணத்தில்தான் இந்தப் பகுதி. ஆனால் இந்த இதழில் வந்துள்ளவை அனைத்தும் கோயில்கள் பற்றிய செய்திகள். மற்றவற்றையும் எழுதலாம்....

(- ஆர்)

நின்ற பெருமாள், தான் தோன்றி பெருமாள், பாம்பணையில் பள்ளிகொண்ட பெருமாள் என பல நிலையில் பெருமானைக் கண்டதுண்டு. ஆனால் வெறும் ஸ்தலத்தில் பள்ளி கொண்ட பெருமானை காணும் பாக்கியம், சிற்பக் கலைகளை காணச் சென்ற எங்களுக்கு, எதிர்பாராத திடீர் விருந்தாய் என் கணவரால் கிடைத்தது.

மாமல்லபுரத்தில் பல்லவ சிற்பக் கலையைப் பற்றி மட்டும் தான் நமக்குத் தெரியும். அதே சமயம் பஸ் ஸ்டாண்டை விட்டு இறங்கியதும் எதிரே உள்ள ஸ்தல சயனப் பெருமானையும் அறிந்து கொள்ள முடிந்தது எங்களின் பூர்வ ஜென்ம பாக்கியமே. 108 வைணவ திருத்தலங்களில் இது முதன்மையானது. ஊருக்கு மிகவும் மையமான இடத்தில் மிகப் பெரிய நிலத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு பெருமாள் சேவை சாதிக்கிறார். கார்த்திகை மாதத்தில் கும்பாபிஷேகம் செய்யும் பெருமை பெற்றுள்ளது. இதற்கான கொடிமரம் மிகவும் வயதாகி விட்டபடியால் புதிய மரம் செம்மையாக செய்யப்பட்டுள்ளது. இம்மரம் நாகர்கோவிலில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்டுள்ளதாம். அடிப்பாகத்தில் பதிக்க வேண்டிய செட்டித் தகடு மாத்திரம் லட்ச ரூபாய் பெறுகிறது.

இக் கோயிலின் ராஜகோபுரம் கம்பீரமானதும், மிகவும் புராதானமானதும் ஆகும். ஆளவந்தார் என்றும் பெருந்தகை இக் கோயிலுக்கு 1030 ஏக்கர் நிலம் எழுதி வைத்து பெருமானை சேவித்து வந்திருக்கிறார். எனவே அவரின் திரு உருவப் படம் கோயிலின் அலுவலகத்தில் மிகப் பெரிய அளவில் வரையப்பட்டு டி. லைட் அலங்காரங்களுடன் மாட்டப்பட்டுள்ளது.



இக் கோயில் ஆதாரமூர்த்தியாக

விளங்குகிறார் ஸ்தல சயனப் பெருமாள். அம்பாள் ஸ்தல மங்கை. இதில் அற்புதமானது என்னவெனில் எல்லா தீர்த்தங்களிலும் பாம்பணையில் பயின்றிருக்கும் எம்பெருமான், இத்தலத்தில் வெறுந் தரையில் படுத்திருக்கிறார். எனவேதான் இவருக்கு ஸ்தல சயனப் பெருமாள் என்ற பெயர் துவங்குகிறது. அம்பாள் சிறிய மூர்த்தியாய் இருந்தாலும் கீர்த்தியோடு விளங்குகிறாள்.



இத்தலத்தின் மற்றொரு விசேஷம் பத்து ஆழ்வார்களில் ஒருவரான பூதத்தாழ்வார் தனி சந்நிதியில் விளங்குகிறார். பெருமாளுக்கு எதிர் சன்னதியில் கருடாழ்வார் சேவை சாதிக்கிறார். பூதத்தாழ்வார் ஜனித்த பெருமையும் இம்மாமல்லபுரத்திற்கு உண்டு.

ஸ்தலத்தில் சயனித்திருக்கும் பெருமாள் வலக்கையைத் தலைக்கு முட்டுக் கொடுத்தும், இடக்கையின் விரல்களை மடக்கி பக்தர்களை "வா"வென்றும் அழைக்கும் வண்ணத்தில் அமைந்துள்ளார். காலடியில் புண்டரீகர் தாமரைப் பூ கொண்டு அர்ச்சித்த கோலத்தில் நிற்கிறார்.

மாமல்லபுரத்தை காணச் செல்லும் என் போன்ற ரசிக பெருமக்களே பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு அருகிலேயே அமைந்திருக்கும் எம்பெருமான் ஸ்தல சயனப் பெருமானையும் தரிசித்து பெருவாழ்வு அடைய வேண்டுகிறேன்.

– எம். ஸ்வர்ணா

இப்பவும் நீங்கள் பல புராதன கோவில்கள் பற்றி எழுதி வருகிறீர்கள். பல கோவில்களின் பெருமையை அறியாத மக்களுக்கு உங்கள் எழுத்தின் மூலம் உணர வைக்கிறீர்கள். அதனால்தான் என் கோரிக்கையை இத்துடன் எழுதி அனுப்பியுள்ளேன்.

சென்ற வருடம் என் கணவர் திருச்சி அருகில் உள்ள ஜெயங்கொண்டம் என்ற ஊருக்கருகில் வங்கியில் பணிபுரிந்து வந்தார். நாங்கள் ஜெயங்கொண்டத்தி லிருந்தோம். அப்போது ஜெயங் கொண்டம் பஸ் ஸ்டாண்டுக்கு மிக அருகில் உள்ள ஸ்ரீபெரியநாயகி சமேத ஸ்ரீகழுமலநாதர் கோவிலுக்குச் சென்றிருந்தேன்.

மிக அழகான பெரிய பாணலிங்கம். ஸ்ரீபெரியநாயகி அம்மையும் கையில் மலருடன் மிகவும் அழகாக இருக்கிறாள். சுற்றிலும் சுப்ரமண்யர், துர்க்கை மற்ற சந்நிதிகள் உள்ளன. ஸ்ரீதுர்கா தேவிக்கு மட்டும் பெண்கள் எல்லாம் சேர்ந்து



செவ்வாய் வெள்ளிகளில் வெள்ளிக் கவசம் சார்த்தி அந்த இடத்தில் மண்டபம் அமைத்து அழகாக திருப்பணி செய்து இருக்கிறார்கள். மற்ற இடங்கள் மிகவும் சுமாரான நிலையில் உள்ளன.

ஒருமுறை பிரதோஷத்தன்று நான் அபிஷேக சாமான்கள் எல்லாம் எடுத்துச் சென்றிருந்தேன். அங்குள்ள கிணற்றில் அடி

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எழுத்துக்களுக்கு

ரூபாய் ஐந்து லட்சம் மதிப்புள்ள உஜாலா பரிசுகள்



5 கலர் டிவி

10 நபர்களுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ரூ. 1000/-

200 நபர்களுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ரூ. 500/-

10 தங்க காசுகள் (1 பவுன்)

25 தங்க காசுகள் 1/2 பவுன்

400 நபர்களுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ரூ. 250/-

உங்களுடைய கருத்துக்களை எங்களுக்கு எழுதவும்



Write to : Jyothy Laboratories (UJALA), 2-A, Singarayar Mansion, Abhirami Avenue, Moovarthal Salai, K. Kannadasan Nagar, Madras - 600 118.

ஆழத்தில் ஒரு குடம் நீர் எடுத்து சிறிது சிறிதாக அபிஷேகம் நடந்தது. கோவில் குளம் அழுக்காகக் கிடக்கிறது. கோவிலுக்குச் சொத்துக்கள் இருப்பதாகவும் அதைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தாம விருப்பதாகவும் சிலர் கூறினார்கள்.

இதைப் பற்றி எத்தனையோ நாட்களாக எழுத முயன்றும் அந்தத் தேவியின் அருளால் இப்போதுதான் முடிந்தது. இரண்டு மூன்று முறைதான் போயிருப்பேன் அந்தக் கோவிலுக்கு. ஆனால் அங்கு ஓர் ஈர்ப்பு சக்தி உள்ளது.

– ரேவதி மோகன்

மூன்பு நவக்கிரக நாயகர்கள் எனும் ஆன்மீகப் பக்கங்களைத் தொடர்ந்து படித்தேன். 'கோவில் நகரமாம்' மதுரையில், இங்கு இருப்பவர்களுக்கே இன்னமும் சரியாகத் தெரியவராமல், பழம்பெருமை வாய்ந்த 'கோளில்' தலமாக விளங்கும் அருள்மிகு மரகதவல்லி முக்தீஸ்வரர் கோவிலைப் பற்றி தங்கள் மலரில் அமைந்தால் மிக நன்றாக இருக்கும். அதன் தல விருட்சமாக விளங்கும் வில்வமரம் கேட்டவர்க்குக் கேட்டபடி வரம் கொடுக்கும் அனுபவத்தையும் கண்டிருக் கிறேன். மதுரை, தியாகராஜர் கல்லூரி ஆசிரியரின் ஆன்மீகப் பணியினால் இன்று இக்கோவில் ஓரளவு நிமிர்ந்து நின்றுள்ளது.

இத்தலம் 'கோளில்' தலமாக விளங்கு வதின் காரணம் – நவக்கிரக நாயகர்களில் முதல்வனான சூரியபகவான் தன் ஒளிக் கதிர்களால் முக்தீஸ்வரரை வருடம் இருமுறை வந்து வணங்கிச் செல்வதால் ஏற்பட்டது. செப்டம்பர் மாதமும் மார்ச் மாதமும் 13 நாட்களுக்கு இறைவனின் பாதத்தில சூரிய ஒளி படுகின்றன.

– கே. என். பானுமதி

பண்ருட்டி அருகில் திருவதிகையில் ஸ்ரீ சரநாராயண பெருமாள் கோவில் கொண்டுள்ளார். திருப்பதி வெங்கடாஜல பதியை தரிசிப்பது போல் நிறைவை அளிப்பவர். தாயார் ஹேமாம்புஜவல்லி தாயார். எங்குமே இல்லாத சிறப்பாக ஸ்ரீ சயன நரசிம்மர் எழுந்தருளியுள்ளார். 10 வருடங்களாக அமாவாசையில் பெருங் கூட்டம் வருகிறது. பெரிய கோவில் ஸ்ரீரங்க நாதர் அடுத்த தெருவில் எழுந்தருளியுள் ளார். அஷ்ட வீரட்டானத்தில் ஒன்றான வீரட்டீஸ்வரர் ஆலயம் உள்ளது. பண்ருட் டியில் ஸ்ரீ வரதராஜ பெருமாள் சேவை சாதிக்கிறார்.

– வாசகி

ஈசன் நிக்ரஹம்

பக்த மார்க்கண்டேயருக்காக என்றும் பதினாறு வயதாக அருள்புரிந்து எமனை திருக்கடவூரில் வதம் செய்தார்.

• நிக்ரஹம்



ஈசன் அனுக்ரஹம்

பிறகு பூமிதேவி பாரம் தாங்க முடியாமல் ஈசனிடம் முறையிட, பூமிதேவியின் குறைதீர்க்க, ஈசன் மீண்டும் எமனை எருக்கட்டாஞ்சேரியில் உயிர்ப்பிக்கிறார் ஸ்தலத்திலுள்ள மூர்த்தி சுயம்புலிங்கம்.

சிதம்பரம், சீர்காழி – மயிலாடுதுறை ஆக்கூர் முக்கூட்டு, திருக்கடையூர்



• அனுக்ரஹம்

தரங்கம்பாடி. நெடுஞ்சாலையில் பக்த மார்கண்டேயருக்காக திருக்கடையூரில் எமனை வதம் செய்து மார்க்கண்டேயரை என்றும் பதினாறாக அருள்பாலித்த தலம் திருக்கடையூர்.

அடுத்து இறப்பு இல்லாமல் பிறப்பு மட்டில் இருந்ததால் பூமிதேவி பூமி பாரம் தாங்க முடியாமல் ஈசனிடம் முறையிட திருக்கடையூருக்குத் தெற்கில் 5 கிலோ மீட்டர் தொலைவிலுள்ள எருக்கட்டாஞ் சேரியில் எமன் தலை விழுந்த இடத்தில் ஈசன் காலகாலேஸ்வரராகத் தோன்றி மீண்டும் எமனை உயிர்ப்பித்து பூமிதேவிக்கு அருள்புரிகிறார்.

திருக்கடையூரில் எமனை சம்ஹாரம் செய்வதும் எருக்கட்டாஞ்சேரியில் எமனை மீண்டும் உயிர்ப்பித்தலும் பூமாதருக்காக நடந்தவை. எமனை மீண்டும் எழுப்பி விட்ட தலத்திற்கு எழுப்பிவிட்டான் சேரி எனப் பெயர் பெற்று பின்பு மருவி எருக்கட்டாஞ் சேரி என வழங்கப்படுகிறது.

புகைப்படம் : எருக்கட்டாஞ்சேரி ஆலயத்திலுள்ள கொடிமரத்தில் செப்புத் தகட்டில் எடுக்கப்பட்டது.

– வி. க. முத்துக்குமரையன்

தாம்பரம் அருகிலுள்ள முடிச்சூர் பீமேஸ்வரர் வித்யாம்பிகை ஆலயத்தைத் தரிசிக்கும் கன்னிகள் மணவாழ்க்கைப் பெறுவதாய் ஐதிகம். 1300 ஆண்டுகள் முற்பட்ட பல்லவர் கால சிற்பங்களுடன் கூடிய

இக் கோயில் சிலைகள் சந்திரகாந்தக் கற்களால் ஆனவை.

அப்பாரிய சுவாமி களால் நாலாயிரத் திவ்யப் பிரபந்தம் அச்சில் கோர்த்து இவ்வூரில் முடித் ததால் இவ்வூர் முடிச்சூர் எனவும், சுவாமி அம்பாள் மணக் கோலத்தில் காட்சி தந்த மையால் மணமுடிச்ச நல்லூர் எனவும் பெயர் பெற்றது.

– கே. குமார் சிவாச்சாரியார்

சென்னைக்கு அருகில் திருமுல்லைவாயிலில் குடிகொண்டு அருள்பாலித்துக் கொண்டிருக்கும் பச்சையம்மன் ஆலயம் மிகவும் பிரசித்தம். இங்கே மற்றொரு ஆலயமும் உள்ளது. அருள்மிகு மாசிலாமணீஸ்வரர், கொடியிடையம்மன் ஆலயம். இக்கோயிலில் எங்குமே இல்லாத சிறப்பு ஒன்று உள்ளது. ஈஸ்வரன் சன்னதியில் இரண்டு பெரிய வெள்ளெருக் கந் தூண்கள் உள்ளன. இத்தூண்களை மூன்று முறை வலம் வந்தால் நல்லது என்று கூறுவார்கள். வெள்ளிக் கிழமை பௌர்ணமி வந்தால் அன்று இங்கு ஏகப்பட்ட கூட்டம் வரும். கொடியிடையம்மனை மாலையில் வணங்க வேண்டும் என்பது வரலாறு.

காலையில் மேலூர் திருவுடையம்மன்
மதியம் திருவொற்றியூர்
வடிவுடையம்மன்
மாலையில் திருமுல்லைவாயில்
கொடியிடையம்மன்

அதே போல் பச்சையம்மன் ஆலயத்திலும் எங்குமே காண முடியாத முனீஸ்வரன் சிலைகள் மிகப் பெரியதாக உள்ளன. பெரிய பெரிய குதிரை சிலைகளும் உள்ளன. இங்கே ஈஸ்வரனின் திருநாமம் மன்னாதீஸ்வரர். பொதுவாக எல்லாக் கோயில்களிலும் லிங்க வடிவமாகக் காட்சி தரும் ஈஸ்வரன் இங்கு உருவ வடிவில் காட்சி தருகிறார். வெள்ளி, மற்றும் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் வரும் கூட்டத்திற்கு அளவே கிடையாது. கல்யாணமாகாத கன்னிப் பெண்கள்

இங்குள்ள ஊற்றில் தலைக் குளித்து விட்டு ஈரத்துணியுடன் அம்மனை மூன்று முறை வலம் வந்து வணங்குகிறார்கள். அதே போல் 11 வாரம் செய்தால் உடனே திருமணம் நடைபெறுகிறது. மற்றும் குழந்தை இல்லாதவர்கள் எல்லோரும் இதுபோல வேண்டிக் கொண்டால் நல்லபடியாக நடக்கிறது. இன்னும் எவ்வளவோ எழுதிக் கொண்டே போகலாம்.

— பக்தை

ஆந்திரப் பிரதேசத்தில் ஸ்ரீசைலம் தலைசிறந்த சிவஸ்தலம். இது யாவரும் அறிந்ததே. இதில்லாமல் ஆந்திரப் பிரதேசத்தில் மற்றும் இரண்டு மிகச் சிறந்த சிவஸ்தலங்கள் உள்ளன. அனைவரும் தரிசிக்க வேண்டிய, பழமையான சக்தி வாய்ந்த சிவஸ்தலங்கள் இவை. ஹைதராபாத்திலிருந்து சுமார் 150 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் அமைந்துள்ளது, 'வேமலவாடா' என்ற க்ஷேத்ரம். ஹைதராபாத்திலிருந்து 100 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள சித்திபெட் என்ற ஊருக்குச் சென்று அங்கிருந்து 35 கிலோ மீட்டர் தூரத்திலிருக்கும், சிர்சில்லாவுக்குச் சென்று அடைந்தால் அங்கிருந்து வேமலவாடா 15 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது. ஸ்தல புராணத்தின் படி இந்தக் கோயில் ஆயிரம் வருஷ தொன்மையானது. ஸ்வாமியின் பெயர் ஸ்ரீ ராஜ ராஜேஸ்வரர். அம்மனின் பெயர் ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி.

நான்கு புறமும் பெரிய மதிற்சுவர்களைக் கொண்டு, சோழர் கால முன் கோபுரத்தைக் கொண்டுள்ளது. கோயிலின் ஒரு பக்கத்தில் ஏரி போன்ற ஒரு பெரிய குளம் உள்ளது. ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வர ஸ்வாமிக்கு அன்னத்தால் அபிஷேகம் நடக்கின்றது. கோவிலின் உள்ளே ஸ்ரீ அனந்தபத்மநாபஸ்வாமி, ஸ்ரீலக்ஷ்மியுடன் அனந்த சயனத்தில் குடிகொண்டிருக்கும் உபகோயிலும் உள்ளது. கோயிலுக்கு உள்ளே முன்பாகத்தில் வலது பக்கத்தில் இஸ்லாமியரின் தொழுகைக்காக ஒரு சிறிய மசூதியும் உள்ளது.



ஸ்தலபுராணத்தின்படி, ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னால், கிழக்கு கோதாவரி ஜில்லாவை ஆண்ட ஒரு அரசன், பல்லவ சாம்ராஜ்யத்தின் தொல்லை பொறுக்க மாட்டாமல் அங்கிருந்து இந்த ஸ்தலத்தில் அருகிலுள்ள ஒரு குன்றுக்குத் தன் ராஜதானியை மாற்றிக் கொண்டான். அப்பொழுது வேமலவாடாவின் பெயர் 'ரமலவாடா' என்று இருந்தது. அரசன் தினமும் இரவு கேளிக்கைகளுக்காக இந்தக் கிராமத்திற்கு வருவான். அரசனுடன் அவனது நாயும் வரும். சில காலங்களுக்குப் பிறகு அரசனுக்கு சரும நோய் உண்டாகி மிகவும் கஷ்டப்பட்டான். அரசனுடைய நாய்க்கும் சரும நோய் வந்தது. ஒருநாள் இரவு வேமலவாடாவில் அரசன் தங்கியிருந்தான். அப்பொழுது அவனுடைய நாய் உடல் முழுவதும் சேற்றால் நனைந்து வருவதைக் கண்டான். மறுநாள் நாயின் சருமநோய் குணமாகியிருந்தது. இதைக் கண்ட அரசன், அவனுடைய நாய் எங்கே செல்கின்றது என்பதைக் கவனிக்க ஆணையிட்டான். அதன்படி நாய் சேறுமிருந்த ஒரு பள்ளத்தில் புரண்டு கொண்டிருப்பதைக் கவனித்தார்கள்.

அந்தப் பள்ளத்திலிருந்து சேறை எடுத்து அரசன் மேலே பூசிக் கொண்ட பிறகு, அரசனின் சருமநோய் குணமாயிற்று. அந்தப் பள்ளத்தில் ஏதோ அதிசயமிருப்பதை அறிந்த அரசன் அங்கே தோண்டிப்

பார்க்கச் சொன்ன பொழுது அங்கே ஒரு பெரிய லிங்கம் தென்பட்டது. அந்த லிங்கம்தான் இப்பொழுது கர்ப்பக்கிருகத்தில் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த லிங்கம் கிருதயுகத்திலிருந்து அந்த ஸ்தலத்தில் இருந்திருப்பதாக ஐதிகம். யாவரும் பார்க்க வேண்டிய ஸ்தலம்.

வேமலவாடாவிலிருந்து, கரீம் நகர் சென்று அங்கிருந்து மந்தினி நகரம் சென்று, அங்கிருந்து மஹாதேவ்பூர் சென்றடைந்து, அங்கிருந்து காட்டுப் பாதையில் 15 கிலோ மீட்டர் சென்றால் கோதாவரிக் கரையில் உள்ள காளேஸ்வரத்தை அடையலாம். கரீம் நகர் ஜில்லாவில் உள்ள இந்த சிற்றூர் ஆந்திர, மஹாராஷ்டிர எல்லையில் உள்ளது. கோதாவரி நதியின் இக்கரை ஆந்திரா, மறுகரை மஹாராஷ்டிரம்.

காளேஸ்வரம் மிகச் சிறிய கிராமம். ஒரு நூறு வீடுகள் இருக்கலாம். மிகத் தொன்மையான சக்திவாய்ந்த சிவஸ்தலம்.

ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கட்டப்பட்டதாகச் சொல்கிறார்கள். நான்கு புறமும் உயர்ந்த மதிற்சுவர்களை கொண்டுள்ளது. பிரதான வாசலில் அழகிய சிற்ப வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய ஒரு பெரிய கோபுரம் அமைந்துள்ளது. கோவில் மிகவும் சுத்தமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. கோவிலின் கர்ப்பக்கிருகத்தில் ஒரே ஆவுடையில் இரண்டு லிங்கங்கள் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளன. ஒன்று காளேஸ்வரர், மற்றொன்று முக்தேஸ்வரர். கர்ப்பக்கிருகத்திற்கு நான்கு வாசல்கள் உள்ளன. ஸ்வாமியை நோக்கி ஒரு பெரிய நந்தி கர்ப்பக்கிருகத்திற்கு வெளியே அமைந்துள்ளது. கோவிலின் உள்ளே ஒரு மூலையில் ஸ்ரீவள்ளி தேவசேனாவுடன் ஸ்ரீ சுப்ரமண்ய சுவாமியும், மற்றொரு மூலையில் ஸ்ரீ ஆனந்த கணபதியும் அமர்ந்துள்ளார்கள். கோவிலின் மதிற்சுவர்களுக்கு வெளியே ஸ்ரீ சரஸ்வதிக்கு ஒரு சிறிய கோவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

– கே.ஏ. நீலகண்டன்



எங்கள் ஊர் திருத்துறைப்பூண்டியிலிருந்து சுமார் 20 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது காடந்தேத்தி ஐயனார் கோவில். இங்கு எது வேண்டினாலும் நடந்து விடும். ஆனால் அது உண்மையாக இருக்க வேண்டும். கோர்ட், கேஸ் மற்றும் சொத்து தகராறு, கணவன் மனைவி தகராறு, திருமணம் ஆகாமல் இருப்பவர்கள், குழந்தை இல்லாதவர்கள், தீராத வினைகள், தீர்க்கமுடியாத வியாதிகள் எல்லாமே வேண்டிக் கொண்டால் நடக்கிறது. ஐயனாருடன் வேண்டிக் கொண்டால் 40 நாட்களில் நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. நாம் வேண்டிக் கொண்டது உண்மையாக இருந்தால் நமக்கு நன்மை விளைகிறது. இது கலியுகத்தில் நடக்கும் உண்மை. இக்கோவிலுக்கு வெளியூர்களில் இருந்தும் மக்கள் வந்து ஐயாவின் அருள் பெற்றுச் செல்கிறார்கள். ஐயாவின் புகழ் எங்கும் பரவ வேண்டும். எல்லோரும் நன்மை பெற வேண்டும்.

(எங்கள் ஊர் வேதாரண்யம் செல்லும் வழியில் உள்ளது. சனி, புதன் கிழமைகளில் தான் கோவிலில் சிறப்பு.)

– டி. தமிழரசி



இந்த எட்டாந் தேதியா? முடியாதே மேடம். கலெக்டர் அன்னிக்கு கேம்ப் போய் விடுவார். சாரி."

மூன்று நாள் அலைச்சலுக்குப் பிறகு கலெக்டர் சுபாஷிணி சதாசிவத்தின் உதவியாளர் நறுக்குத்தெறித்தாற்போல பதிலளித்தார்.

மீண்டும் ஏமாற்றம்.

அடுத்த வி.ஐ.பி.யைப் பார்க்க வேண்டும். ஏனோ, யாருமே அந்தத் தேதியில் ஃப்ரீயாக இல்லையா, அல்லது எங்கள் சுண்டைக்காய் சங்கத்தை மதித்து வர விரும்பவில்லையா? புரியவில்லை.

அவளுக்கு நிகராக... இன்னும் சிறப்பாக...

பிரபல தொழிலதிபர் காயத்ரி விஸ்வநாத். "கட்டாயம் வருகிறேன்" என்றார் எடுத்தவுடன். அடுத்த நாளே அவருடைய அலுவலகத்திலிருந்து செய்தி. "போர்டு மீட்டிங் இருக்கு. வர முடியாதே..."

பிரபல வழக்கறிஞர் அம்ரிதா சர்மா அன்று பார்த்து ஒரு கவி பட்டிமன்றத்திற்குப் போக வேண்டுமாம். நிர்ப்பந்தமாக.

ராமேஸ்வரி கல்லூரி முதல்வர் திருமதி மங்கையர்க்கரசி ஒரு வாரம் முன்னதாகவே விழாவை வைத்துக் கொண்டால் வருகிறேன் என்று சொல்லிவிட்டு மாணவர் யூனியன் பிரச்னைகளை சமாளிக்க ஓடினார்.

எப்படி முடியும்? ஒரு வாரம் முன்பே விழாவை நடத்தினால் உறுப்பினர்களே சிரிப்பார்களே...

"மார்ச் எட்டாம் தேதிதானே அனைத்துலக மகளிர் தினம். அன்று கொண்டாடுவதுதானே முறை... விட்டால் தீபாவளியை சரஸ்வதி பூஜையன்றே கொண்டாடச் சொல்லுவாளோ நம்ம ஜென். செக்ரட்டரி ராஜேஸ்வரி?" என்று சுகந்தாவும், சித்ராவும் நிச்சயம் வாயைக் கிழிப்பார்கள்.

இவர்கள் மட்டும்தானா?

யார்தான் விட்டு வைக்கிறார்கள் எங்களை?

அதென்னவோ தெரியவில்லை... ஊருக்கு இளைத்தவர் பிள்ளையார்கோவில் ஆண்டியோ என்னவோ.



தெரியவில்லை.. ஆனால் உலகமே முன்னே பின்னே யோசிக்காமல் எள்ளிநகையாடுவது என்னைப் போன்ற மாதர் சங்கக் காரியதரிசிகளையும், மகளிர் சங்கத் தலைவி களையும்தானே..

சினிமாவில் காமெடியா, வில்லியா?

புருஷனை மதிக்காத ராங்கிக்காரி ரோலா?

அட்டகாசமாக அலட்டும் அடங்காப்பிடாரியா?

பானை சைஸில் கொண்டை, பளபளா புடவை. அளவுக்கு மீறிய மேக்-அப், வாயில் மணிப் பிரவாளமான தமிங்லீஷ், வீட்டைக் கவனிக்காமல் ஊர் சுற்றிக் கொண்டு, கணவன் நடுங்கியபடி போட்டுத் தரும் காப்பியை குடித்துக் கொண்டு குழந்தைகளை கவனிக்காமல் நாயைக் கொஞ்சிய படி ஊர் சுற்றுபவளா? எகடலாக சிரித்தபடி தெருக் கூட்டுவது போல போட்டோவுக்கு போஸ் கொடுப்பவளா?

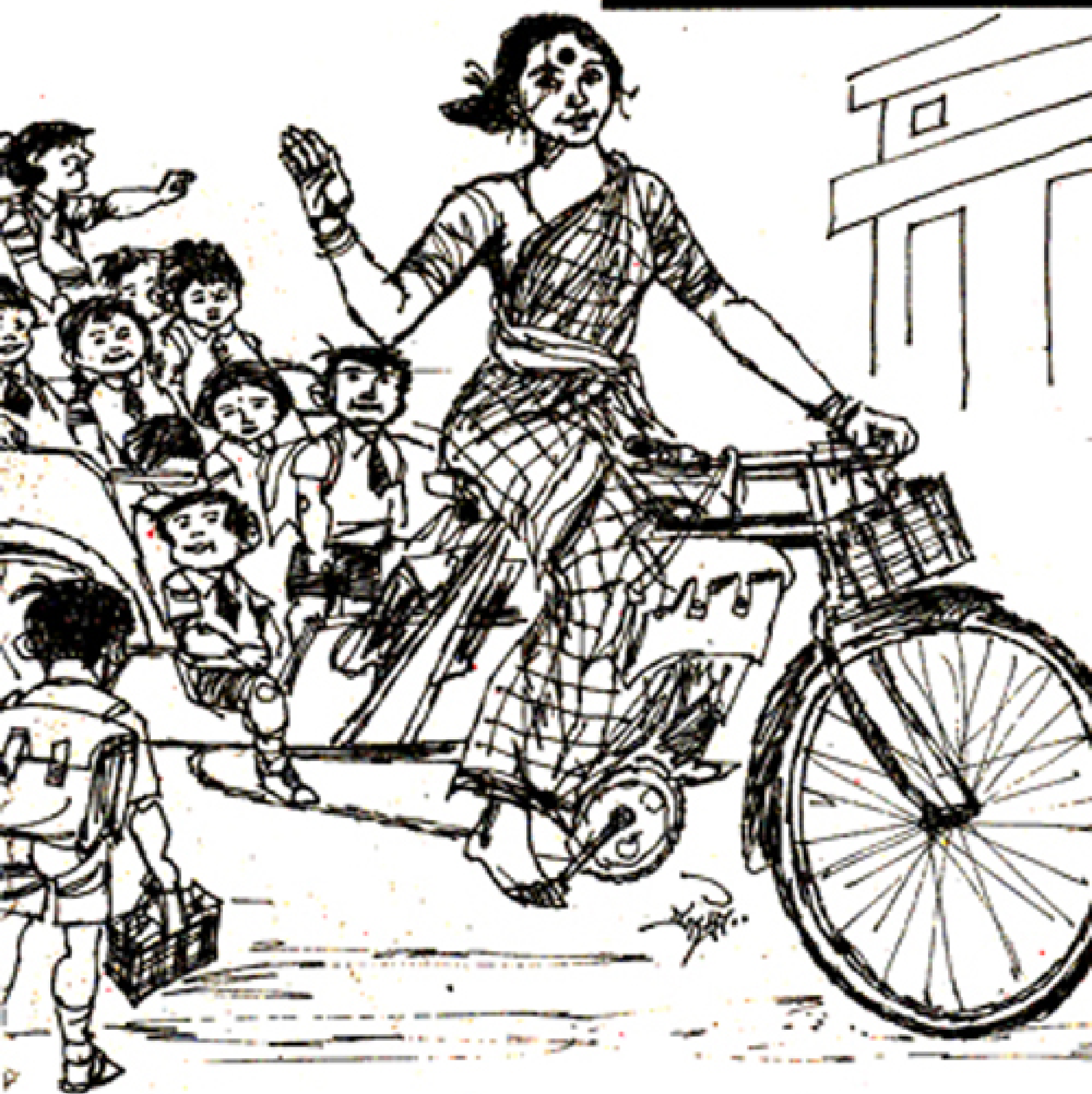
அந்த அபத்தக்களஞ்சிய பாத்திரப் படைப்புத்தான் "லேடீஸ் கிளப் செகரட்டரி.." அல்லது, "மாதர் சங்கத் தலைவி."

நிஜம் படத்தில் மட்டுமா இந்த உண்மைக்கு மாறான கேலிச் சித்திரம்?

நிஜத்திலும்தான்.

"அவ ரொம்ப ஆக்டிவ் மெம்பராச்சே.. முதியோர் இல்லத்தில் முதுகெலும்பே அவதான். ஆனா அவ மாமியார் பாவம், முதியோர் இல்லத்துல இருந்தாக் கூட இன்னும் நிம்மதியா இருக்க முடியும்." உண்மை நிலை புரியாத அக்கம் பக்கம் கெக்கலிக்கும்.

உஷா ஸ்ரீகுமார்



"தெரு சுத்தறத்துக்கே நேரம் போறாதே.. இதுல குழந்தைகள் எப்படி வளருமாம்! வளருதுங்களே.. அதுகளாலே.. மரம் மாதிரி..." எக்காளமிடும் உறவுப் பட்டாளம்.

"புதுப் பட்டுப் புடவையை கட்டிண்டு மினுக்க வேண்டாமா? அதுக்குத்தான் குத்து விளக்கு பூஜை ஒரு சாக்கு!"

"சங்க வேலைகளுக்கு நடுவே எங்க வீட்டு கல்யாணத்தை மறந்துட மாட்டியே!" குத்தும் சுற்றம்.

"கன்யா தானம் தரேன்னு எழுதிக் குடுத்திருக்கியோ? ஏதோ ஸ்லோகக் கிளாஸ், சமையல் கிளாஸ், நேரம் போகறதுன்னு இருந்தாப் போறாதோ!" புரியாமல் புலம்பும் மாமியார்.

"உன் இஷ்டம். எங்கே வேணாப் போ. எது வேணா பண்ணு. ஆனா வீடு ஒழுங்காக நடப்பது தடைபடாதபடி பார்த்துக்கோ" கணவனின் உத்தரவா? கோரிக்கையா?

வீடு, கணவன், குழந்தைகள், காய்ச்சல், ஹோம்வொர்க், மாதாந்திர பட்ஜெட், சர்ப்ரைஸ் விசிட் அடிக்கும் சொந்தக்காரர்கள் போன்ற எல்லாவிதமான சராசரிப் பிரச்னை களுக்கிடையே உழன்றாலும், நாமும் ஏதாவது பயனுள்ளதாகச் செய்தோம்.. நமக்கும் ஒரு மாறுதலான வடிகால் தேவை.. நம் திறமைகளுக்கும் ஒரு அங்கீகாரம் கிடைக்கிறதே.. என்பதற்காகவே இரண்டு டஜன் பெண்களாகச் சேர்ந்து அமைத்த சங்கம் எங்கள் மாதர் சங்கம். வாரம் ஒருமுறை கூடும் நாங்கள் எங்கள் அமைப்புக்கு வைத்த செல்லப் பெயர் 'வேடந்தாங்கல்.'

ஊரார் அதற்கு வைத்த புனைப் பெயர் 'வம்புமடம்' என்றாலும் அங்கே எங்களில் பலரின் தேடல்களுக்கும், பிரச்னைகளுக்கும் விடை கிடைக்கும்.. அவ்வப்போது..

சரோஜா புதிய சமையல் செய்து காட்டிப் பாராட்டுப் பெறுவாள். கல்பனா கஜல் பாடி கைதட்டல் வாங்குவாள். கார்மெண்ட் எக்ஸ்போர்ட் செய்யும் சுஜாதாவின் யோசனையின் விளைவுதான், 'அக்ஷரா' திட்டம்.. ஒருசிலர் பக்கத்துச் சேரியிலுள்ள ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு சனிக்கிழமை தோறும் டியூஷன் சொல்லித் தருவோம்.

மாதவிக் குட்டியின் மனத்தில் உதித்த திட்டம் 'அட்சய பாத்திரம்'. அருகிலுள்ள முதியோர் இல்லத்தையும் அநாதை இல்லத்தையும் கடத்தட்ட தத்தெடுத்துக் கொண்டோம்.

வீடுகளிலிருந்து பழைய துணிமணிகளையும், பொம்மைகளையும் சேகரித்து அவர்களுக்கு விநியோகித்தோம்.

"பாத்திரக்காரன்கிட்டே போடுவதை விட இது எவ்வளவோ மேல்" கேட்டவர்கள் சிலாகித்து உதவினார்கள்.

"உங்கள் பாப்பாவுக்குப் பிறந்த நாளா? உங்கள் குழந்தையின் பெயரைச் சொல்லி இன்று பத்து அனாதைக் குழந்தைகள் விருந்து உண்ணட்டுமே.. உங்கள் பாட்டியின் திதியா? பத்து ஆதரவற்ற பாட்டிகளுக்கு உணவுச் செலவை ஏற்றுக் கொள்ளுங்களேன். உங்க பாட்டியின் ஆன்மா வாழ்த்துமே..."

பலரையும் சந்தித்துப் பேசினோம். பலரும் நன்கொடைகளையும் கொடுத்தார்கள். ஒரு டாக்டர் மனமுவந்து வாரம் ஒருமுறை இலவசமாக அந்த ஏழைகளுக்கு வைத்தியம் செய்ய முன்வந்தார்.

இவ் விஷயங்களை ஒரு மகளிர் பத்திரிகை சிறிய பெட்டிச் செய்தியாகக் கூடப் பிரசுரித்தது.

"இதெல்லாம் செஞ்சு நீ உலகத்தைத் தூக்கி நிறுத்திட்டியா?" ஆங்காரக் கேள்விகளையும் சந்தித்தோம்.

தூக்கி நிறுத்தவில்லை. சாதனை என்று மார் தட்டவில்லை. ஆனால் இதில் கிடைக்கும் ஒருவித அலாதியான ஆத்ம திருப்தியிருக்கிறதே.. அது வர்ணிக்க முடியாதது.

பொன் மொழி

முறிந்த கையைக்
கொண்டு உழைக்கலாம்
ஒடிந்த மனதைக் கொண்டு
உழைக்க முடியாது.
- சித்ரா ரவீந்தர்

பத்து நாட்களுக்கு முன்…

"எதற்கெல்லாமோ கொண்டாட்டம் நடைபெறுகிறது. மார்ச் எட்டாம் தேதி உலக மகளிர் தினமாச்சே… நாம என்ன செய்யலாம்?" நந்தினி கேட்டாள்.

"டின்னர்தான்"

"போடி, சாப்பாட்டு ராமி. டிராமா போடலாம். நாளைச்சு."

"பெண்ணுரிமை பற்றிக் கவிதை எழுதும் கவயித்ரியை அழைத்து 'நேருக்கு நேர்' நடத்துவோம்."

ஏதேதோ யோசனைகள்.

"காலங்காலமாக ஆண்கள் கோலோச்சும் துறைகளில் புகுந்து சாதனை படைக்கும் பெண் ஒருவரை அழைத்து கௌரவிப்போம். அவர்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வோம். ஏன் இப்படிப்பட்ட துறையில் இறங்கினார்கள், என்னென்ன இடையூறுகள் வந்தன… எப்படித் தாண்டினார்கள் என்று அவர்கள் சொல்லட்டும். நம் கருத்துக்களையும் அவரோடு பகிர்ந்து கொள்வோம். நாமும் அவரிடமிருந்து ஏதாவது தெரிந்து கொள்வோம் அல்லவா!"

காரியதரிசி என்ற முறையில் நானும் நீட்டி முழக்கிப் பிரஸ்தாபிக்க…

"நல்ல ஐடியாதான் ராஜி… நீயே ஒரு தகுதியான சிக்ப் கெஸ்ட்டை நம் கிளப் சார்பில் அழைத்து வாயேன்."

தலைவி முழுப் பொறுப்பையும் என்னுடையதாக்க தொடர்ந்து பிரபல சாதனைப் பெண் வேட்டை!

ஆனால், யாரும் கைக்கெட்டுவதில்லை, சிறிய சங்கத்தை மதித்து வரும் வழிதான் தெரியவில்லை.

இந்த அழகில்…

பசங்களுக்கு மன்த்லி டெஸ்ட் சமயம் வேறு…

நாத்தனார் வேறு நேற்றுதான் வந்தாள்.

இந்த லட்சணத்தில் வேலைக்காரி ரங்கம்மா வேறு வேளா வேளைக்கு வரும் வழியைக் காணோம். இஷ்டத்திற்கு ஒன்பதரை மணிக்கு ஆடியசைந்தபடி வருவாள்.

கண்டித்துக் கேட்டால் உடனே லீவ் போட்டு விடுவாள்.

ஏதோவொரு சாக்கு…

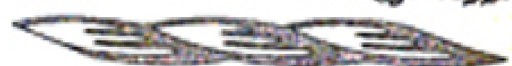
"உடம்பு நோவுதும்மா. அந்து அடிச்சிச்சு…"

"ஊருக்குப் போனேம்மா."



வெண்ணெய் பாக்கெட்டை, இரவு ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு அதில் போட்டு விட்டுக் காலையில் பிரித்து எடுத்தால் கையிலோ, இலையிலோ அல்லது பேப்பரிலோ சிறிது கூட ஒட்டாமல் வரும்.

– ஆர். சாந்தா



"கல்யாணம்."

"காய்ச்சல்."

ஏதோ ஒரு சாக்கு…

நிழலாடியது.

ரங்கம்மாதான்.

"இப்பத்தான் உனக்குப் பொழுது விடிஞ்சதா? மணி பத்தாகப் போகுது. இதே மாதிரி தினமும் அநியாயம் பண்ணுறே. குக்கர், பால் பாத்திரம் கூட நானே தேய்ச்சு எடுத்துக்கணும். வீட்டையும் நானே பெருக்கணும். பின்னே எதுக்கு தண்டமாய் உனக்குச் சம்பளம் அழுறேனாம்? இஷ்டமில்லாட்டி நின்னுக்கோ. இப்படி என் உசிரை எடுக்க எத்தனை பேர் கிளம்பியிருக்கீங்க?"

யார் யார் மேலெல்லாமோ கோபம். இவளிடம்தான் தைரியமாகக் காட்ட முடியும். கத்துவதும் ஒரு வடிகால்தான்.

"இனி விடியகாலையிலே வந்து பாத்திரம் கழுவித் தந்துட்டுப் போறேம்மா. துணி மட்டும் ஒன்பதரை மணிக்கு வந்து துவைச்சிடறேம்மா. கொஞ்சம் அட்ஜஸ் பண்ணிக்கம்மா…"

கெஞ்சுகிறாளா?

"ஏன்? நடுப்பட்ட நேரத்திலே எங்கியாவது கவர்னர் வேலை பார்க்கப் போறியா?"

"பசங்களை இஸ்கோலுக்குக் கொண்டு விடணும்மா…" மென்று முழுங்கினாள்.

"உனக்கேதுடி பள்ளிக்கூடம் போற வயசுப் பசங்க?"

நான் கேட்டு முடிப்பதற்குள் விசும்ப ஆரம்பித்தாள்.

"போன மாசம் அந்தாள போலீஸ்



காப்பி ஃபில்டரின் அடியில் சிறிதளவு உப்பைப் போட்டு, அதன் மீது காப்பிப் பொடியைப் போட்டு வெந்நீர் ஊற்றினால், டிகாக்‌ஷன் ஸ்ட்ராங்காக இருக்கும். காப்பியும் அதிக நறுமணத் துடன் சுவையாக இருக்கும்.

— ஆர். சாந்தா

இன்னு இரு போயிடுச்சம்மா. ஆட்டாண்ட ஒரு கைகலப்பு. இது ஒருத்தனை அடிச்சுப் போட்டுடுச்சம்மா. அந்தாள் தலையில ரத்த காயம் ஆயிடுச்சு. குடிச்சுப் போட்டு புத்தி கெட்டு அலைஞ்சதும்மா... போதாத நேரம்." விசும்பலோடு சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

ரங்கம்மாவின் கணவன் கபாலி பேட்டை முழுவதும் பிரபலமான 'குடிமகன்'. அவன் உயிர்மூச்சே சாராயமும், அரசியலும்தான். சொந்தத்தில் ரிக்‌ஷா உண்டு. மாமனார் வீட்டு சீதனம்! அதில் பாதி நேரமும் படுத்துத் தூங்குவான். சம்பள நாளன்று ரங்கம்மாளை அடித்துப் புரட்டியெடுத்து அவள் சுருக்குப் பையில் உள்ள பணத்தை உருவிக் கொண்டு சாராயக் கடைக்குப் போவான். ரங்கம்மா அழுதபடியே குடத்தையோ, அண்டாவையோ தூக்கிக் கொண்டு போவாள் அடகுக் கடைக்கு...

கபாலி, எது எப்படிப் போனாலும் மாத மொருமுறையாவது ரெண்டு எடுக்க போலீஸ் லாக்-அப்புக்குள் போய் விடுவான். அவ்வப் போது "மாமியார் வூடு" விசிட்டும் உண்டு.

ரங்கம்மாள் வாயிலும் வயிற்றிலும் அடித்துக் கொண்டு ஓடி வருவாள் என்னிடம் அட்வான்ஸ் வாங்க...

வக்கீல், கோர்ட்டு செலவுகளுக்கு...

ஆனாலும்,

"நல்ல மனுசன்தாம்மா... இன்னா பண்ண... சேர்க்கை சரியில்லே... இந்தத் 'தை' மாசத்திலிருந்து திருந்திடுவாருன்னு சோசியக்காரரே சொல்லிட்டாரும்மா..."

என்ன ஆனாலும் புருசனை விட்டுக் கொடுக்காத பத்தினி ரங்கம்மா.

"வெறும் அபராதம் போட்டுட்டு விட்டுரு வாங்கன்னு நினைச்சோம். உள்ளேயே போட்டுட்டாங்கம்மா ஒரு வருசம். கேஸ்லாடினதுல எக்கச்சக்க துட்டு செலவாயிப் போச்சு. இது, 'ரிக்‌ஷாவ வித்து வக்கீல் பீஸைக் குடுத்துடு'ன்னு சொல்லிட்டுப் போயிடுச்சு...

"எனக்கு ஒண்ணுமே வெளங்கலை. எங்கப்பன் கடன் உடன் பட்டு வாங்கித் தந்த ரிக்‌ஷாவை விக்க மனசு எடம் குடுக்கலைம்மா. அது இந்த ரிக்‌ஷாவை ஓட்டி சம்பாரிச்சு குடும்பத்தைக் காப்பாத்தும்னுதானே எங்கப்பன் இதை வாங்கித் தந்திச்சு... ஏன் நாமளே இதை ஓட்டி சம்பாதிக்கக் கூடாதுன்னு யோசிச்சேன். வக்கீலைய்யாகிட்டே கெஞ்சிக் கூத்தாடி தவணை வாங்கிக்கிட்டேன்.

"பத்து நாள் தினமும் விடிகாலையில ரிக்‌ஷாவை மிதிச்சுப் பழகினேன். ஆரம்பத்தில காலும், இடுப்பும், நெஞ்சும் வலிச்சுக் கொன்னுது. பிறகு, பழகிடுச்சு.

இப்ப பேங்க் ஆபீசர் வூட்டுக் குழந்தையையும், மலையாளத்துக்காரம்மா வீட்டுப் பையனையும் இஸ்கோலுக்கு கூட்டிக்கிட்டுப் போறேன். மாசம் நூறு ரூபா தராங்கம்மா... சீக்கிரம் கடனை அடைச்சிடலாம்.

"ஏன் ரங்கம்மா ரிக்‌ஷா ஓட்டுவது முரட்டு வேலையாச்சே... ஆம்பளைக்கே உடம்பு சோர்ந்துடும். நீயோ பூஞ்சை. தாங்குமா? யோசிச்சியா?"

"தாங்கும்மா... நாலு தபா பிரசவ வலியையே தாங்கினோம். ரெண்டு குறைப்பிரசவத்தைத் தாங்கினோம்.

அந்தாளு தினமும் கையால அடிக்கிறதையும், நாவால பொசுக்குறதையும் தாங்குறேனாம். அதை விடவா இது கஷ்டம்?' சொல்லப் போனா, என்னாலேயும் ஆம்பிளைக்கு சமமாய், ஏன் - இன்னும் கூட நல்லாவே ரிக்ஷா ஓட்டிப் பிழைக்க முடியும்னு புரிஞ்ச பிறகு உடம்புல புது ரத்தம் ஊறின மாதிரியிருக்கும்மா..."

"ஊர் உலகம் உன்னை ஏத்துக்குதா ரங்கம்மா?"

"முதல்ல தெருவிலே நின்னு வேடிக்கைப் பார்த்தாங்க. மத்த ரிக்ஷாக்காரங்க கூட கேலி பேசினாங்க. நான் சட்டை செய்யலை. அவங்க அவங்க சோலியைப் பார்த்துக்கிட்டுப் போயிட்டாங்க. என் கதை புரிஞ்சவங்க, 'பாவம்டா, கூலி சம்சாரம்னு' எனக்கு வாடகை கூடப் புடிச்சுக் குடுக்கறாங்க.

"பொம்பளை, எப்படி ஓட்டுவியோ?"ன்னு சந்தேகப்பட்டவங்க சவாரி வந்த பிறகு "நல்லா கவனமா ஓட்டறியே.. அடுத்தது ஆட்டோ ஓட்டக் கத்துக்க..."ங்கிறாங்க. "நீ பொண்ணு - பிள்ளையோட அருமை தெரிஞ்சவ. சின்னப் பிள்ளைகளை ஜாக்கிரதையாக கையைப் பிடிச்சு கிராஸ் பண்ண வச்சி ஸ்கூலுக்குள்ளே கொண்டு போய் சேர்த்துடு"ன்னு சொல்லி குழந்தைகளை என்னை நம்பி அனுப்புறாங்க. இப்பத்தானே ஆரம்பிச்சிருக்கேன். என்னால இன்னும் நல்லாச் செய்ய முடியும்கிற நம்பிக்கை இருக்கும்மா."

சங்க அரங்கம் நிரம்பி வழிந்தது.

"அன்புத் தோழியரே..

இன்று நாம் சந்திக்கப் போவது ஒரு புகழ்பெற்ற விஐபி. அல்ல.

ஆணுக்குச் சமமாக கார், ஏரோப்ளேன், ராக்கெட் என்று ஓட்டும் படித்த, நாகரீக மேல்தட்டு பெண்களிடையே..

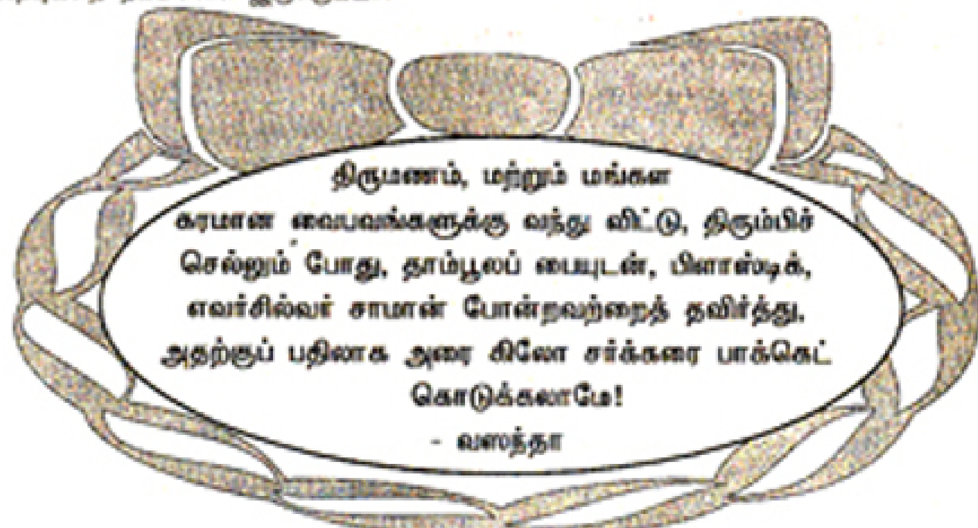
ஐஏஎஸ், ஐபிஎஸ், ஆகவும், தொழிலதிபர், டாக்டர், வக்கீல், இஞ்சினியர் ஆகவும் உலாவரும் படித்த பெண்களிடையே..

எழுத்தறிவில்லாத, பணவசதியில்லாத ஒரு பெண், இதுநாள் வரை ஆண்களே கோலோச்சிவரும் ஒரு துறையில தைரியமாக நுழைந்து, ஆணுக்கு நிகராக - ஏன் அதை விடச் சிறப்பாக பெண்ணால் சாதித்துக் காட்ட முடியும் என்று நமக்குக் காட்டுவதற்காக தன்னால் முடிந்த அளவில் சிறிய பிள்ளையார் சுழி போட்டிருக்கிறார். வெற்றிப் படிக்கட்டின் முதல் படியை ஏறியிருக்கிறார். பெண்ணின் மனவலிமை ஆயிரம் யானைகளின் உடல் வலிமைக்குச் சமம் என்று நிரூபித்திருக்கிறார்.

இவரை - திருமதி ரங்கம்மாள் அவர்களை நம் சங்கத்தின் சார்பாக அனைத்துலக மகளிர் தினத்தில் கௌரவிப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்."

நான் மூச்சுவிட நிறுத்த..

ரங்கம்மா புதுப் பெண்ணைப் போல நெளிந்தாள்.



சொல்ல விரும்புகிறோம்!

ஆண்களைப் பற்றியும் கவலைப்படுகிறீர்கள்!

• "இரட்டைக் குதிரையில் சவாரி செய்யும் இளம் பெண்கள் கட்டுரை படித்தேன். படிக்கும் காலத்தில் தங்களை வருத்திக் கொண்டு புரொபஷனல் கோர்ஸையும் சேர்த்து செய்பவர்களில் எத்தனை பேர் படித்த படிப்பை உபயோகிக்கிறார்கள் என்று பார்த்தால் 30% கூட தேறுவதில்லை. இது வருந்தத்தக்க விஷயம்!"

ஹிமா, பொன்மலை.

• வரதட்சிணையை வற்புறுத்திக் கேட்டு, மருமகளிடம் வெறுப்பைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளும் மாமியார்கள், பட்டகா மாதிரி (எப்போதும் அம்மாவாய்.) மாறினார்கள் என்றால் பெண் போராட வேண்டிய தேவையில்லை. இந்த மாதிரி உயர்ந்த சிந்தனைகளைக் கொண்ட தரமான கதைகள், தொடர்ந்து வெளி வர வேண்டும்.

'பாரதி மகள்' மாயனூர்.

• "வீர நடை போடும் வீராங்கனைகள்" அட்டைப் படக் கட்டுரை பெண்களின் வீர தீரச் செயலை விளக்கமாக விளக்கியது கண்டு மிகவும் வியந்தோம்!

ஆர். லட்சுமி, மதுரை - 16.

• ஆசிரியரின் "காணாமல் போய் இருக்கும் இளைஞர்கள்" பகுதியில் சொல்லப்பட்ட சில வார்த்தைகள்... குறிப்பாக, "இன்றைய திரைப்படங்களில் மட்டுமே (அது எந்த மொழிப் படமாக இருந்தாலும் சரி) கதாநாயகி 'மினிமம்' உடையுடன், கதாநாயகன் காலைப் பிடித்து ஆடிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்" என்ற வரிகள் இக்காலத் திரைப்படத் தயாரிப்பாளர்களுக்கும், இயக்குநர்களுக்கும் ஒரு சாட்டை அடி. அக்கால, பச்சேந்திரி பால், கிரண்பேடியும், இக்கால ஆணுக்கும் பெண்கள் எவ்விதத்திலும் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்று நிரூபித்து வருகிறார்கள். இன்னும் திரைப்படங்களில் வியாபார நோக்கோடு இத்தகைய நடைமுறைக்கு முற்றிலும் பொருந்தா காட்சிகளை சேர்ப்பதை விடுத்து, வன்முறைகளை தவிர்த்து ஆக்கப்பூர்வமான முறையில் படமெடுப்பார்களானால் "நான் வாழும் கொஞ்ச காலத்தில் அக் கால இளைஞர்களை முன்னேற்ற பாதையில் அழைத்துச் சென்றோம்" என்ற நற்பெயரைத் தக்க வைத்துக் கொள்வார்கள்.

ஏ. பரமேஸ்வரி ஆனந்தராஜ், கோடம்பாக்கம்.



• ஓவியங்களும் மருந்தாகும் விந்தை - உளவியல் ரீதியாக ஓவியங்கள் இத்தனை அதிசயங்களை செய்யுமா என ஆச்சரியமாக உள்ளது. புதுமையான செய்திகளைத் தரும் இது போன்ற கட்டுரைகள் நிறைய வரட்டும்.

பூங்கோதை இருதயராஜ், பாண்டிச்சேரி - 4.

• குமரப் பருவம் அடைந்த மகளை நல்வழியில் நடத்திச் செல்ல தந்தையால் மட்டுமல்லாமல் தாயாலும் முடியும். 'பத்திரமான வீட்டிலிருந்து புறப்படுபவர்களே சரியான இலக்கை நோக்கித் திடமாக முன்னேறுகிறார்கள்' என்ற கருத்து நூற்றுக்கு நூறு உண்மை.

எஸ்ஜி. கல்யாண சுந்தரம், மணியக்காரன்பாளையம்.

• ஆசிரியரின் 'சில வார்த்தை'களை படித்து முடித்தபோது, 'பெண்கள் முன்னேற்றம்' என்ற ஒரே கொள்கையோடு பெரும்பாலான இதழ்கள் பெண்களைப் பற்றி கவலைப் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் இந்நாளில், ஆண்களுடைய முன்னேற்றத்தைப் பற்றிக் கவலைப் படவும் ஒரு (பெண்கள்) இதழ் இருப்பதை எண்ணி மகிழ்ந்தேன்.

எஸ். முருகன், மதுரை-10.

• "நீங்கள்லாம் பிரச்னையை நினைச்சு நினைச்சு அவஸ்தைப் படறீங்க. நாங்க நேரா ஃபேஸ் பண்றோம்" என்ற ராதுவின் வார்த்தைகள் நூற்றுக்கு நூறு சரியானதே. அம்மாவின் பிரச்னையைத் தீர்த்த மகள் உண்மையிலேயே பெண்ணல்ல, பிரிய தோழிதான்.

சித்ரா பழனி, பாண்டிச்சேரி-107.

• 'இரண்டாம் தேனிலவு... போகலாம் நம் பிள்ளை' என்ற கட்டுரையில் அனைத்து குடும்பங்களிலும் நடைபெற்று கொண்டிருக்கும் அன்றாட சராசரி வாழ்க்கையின் அனாவசியமான அலட்டல்களை அலுப்பில்லாமல் அதே சமயம் அழுத்தம் திருத்தமாகவும் கூறியுள்ளார். சபாஷ் பெ. நாயகி சபாஷ்.

வ. பழம் நீ, பாண்டிச்சேரி - 13.

ஆஸ்தீக அன்பர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்
ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடம், காஞ்சிபுரம்

ஸ்ரீ ஆதி சங்கரரால் ஸ்ரீ சக்ர பிரதிஷ்டை செய்விக்கப்பட்டு பக்தர்களின் விருப்பங்களை கண்களாலேயே பூர்த்தி செய்பவளான ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி காமாக்ஷி அம்பாளுக்கு பிரதி தினமும் காலை, மத்யானம், ஸாயரக்ஷை 3 வேளையும் நித்ய பூஜைகள் ஸ்ரீ மடத்தின் சார்பில் பக்தர்களிடமிருந்து நன்கொடைகள் பெறுவதன் மூலம் டிரஸ்டுகள் அமைக்கப் பெற்று நடத்து வருகிறது. காலை பூஜைக்கும், மாலை பூஜைக்கும் இன்னும் பல நாட்களுக்கு நன்கொடையாளர்கள் (உபயதாரர்கள்) தேவைப்படுகிறார்கள்.

மத்தியான பூஜைக்குப் பிறகு தினந்தோறும் 100 யாத்ரீகர்களுக்கு அன்னதானம் செய்யப் படுகிறது. இந்த அன்னதானம் இந்த நூறுக்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு அளிக்க மேலும் உபயதாரர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள்.

நித்ய பூஜை ஒரு வேளைக்கு மூலதனம் ரூ. 5000/-

அன்னதானத்திற்கு ஒருவேளை மூலதனம் ரூ. 10,000/-

ஆஸ்திக அன்பர்கள் இந்த இரண்டு கைங்கர்யங்களுக்கும் நன்கொடை அளித்து ஸ்ரீ ஆசார்ய ஸ்வாமிகள் அனுக்ரஹத்திற்கும் ஸ்ரீ காமாக்ஷி அம்பாளின் கருணா கடாக்ஷத்திற்கும் பாத்திரர்களாகும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

P. நீலகண்டன்
ஸ்ரீகார்யம் & ஏஜண்ட்

ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராச்சார்ய ஸ்வாமிகள் ஸ்ரீ மடம்,
எண் 1, சாலை வீதி, காஞ்சிபுரம் - 631 502.

பக்தர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்
ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடம், காஞ்சிபுரம்

பாரத நாட்டின் பல பகுதிகளிலிருந்தும், தமிழ் நாட்டின் எல்லா பகுதிகளிலிருந்தும், ஸ்ரீ ஆசார்ய ஸ்வாமிகளை தரிசிப்பதற்காகவும், கோவில்களை பார்ப்பதற்காகவும், தினந்தோறும் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் காஞ்சிபுரம் வருகிறார்கள். அப்படி வரும் பல யாத்ரீகர்கள் சில நாட்கள் தங்குவதற்கும் இடங்கள் தேவைப்படுகின்றன. திருப்பதி, காசி போன்ற க்ஷேத்திரங்களில் பக்தர்களின் நன்கொடையினால் கட்டிடங்கள் கட்டப்பட்டு யாத்ரீகர்கள் தங்குவதற்காக சௌகரியமான அறைகள் கட்டப்பட்டு உபயோகத்தில் இருந்து வருகின்றன. அதுபோல காஞ்சிபுரத்திலும் ஸ்ரீமடம் இடத்தில் பல ரூம்கள் கட்டப்பட இருக்கின்றன. ஒரு ரூம் கட்ட சுமார் ஒரு லட்சம் ஆகும். கொடுப்பவர்களின் பெயரும் விலாசமும் அந்த ரூம் வாசலில் பதிக்கப்படும். நன்கொடையாளர்கள் காஞ்சிபுரம் வந்தால் அவர்கள் தங்க வசதியாக இருக்கும். மற்ற சமயங்களில் யாத்ரீகர்கள் தங்கக் கொடுக்கப்படும். அறைகள் எல்லாம் ஸ்ரீமடம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

இந்த நல்ல பணிக்கு நன்கொடை அளித்து ஸ்ரீ ஆசார்ய ஸ்வாமிகள் அனுக்ரஹத்திற்கும் அன்னை ஸ்ரீ காமாக்ஷியின் அருளுக்கும் பாத்திரர்களாகும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

P. நீலகண்டன்
ஸ்ரீகார்யம் & ஏஜண்ட்

ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராச்சார்ய ஸ்வாமிகள் ஸ்ரீமடம்,
எண் 1, சாலை வீதி, காஞ்சிபுரம் - 631 502.



டியூப் லைட் வைத்துத் தரப்படும் அட்டை டப்பாவை வெளியில் போடாதீர்கள். அதனுள் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பாட சம்பந்தமான, கிராப் பேப்பர், வெள்ளை பேப்பர், ப்ரௌன் பேப்பர், சார்ட், கலர் பேப்பர்கள் போன்றவற்றை போட்டு வைத்து அட்டை டப்பாவை மூடிவிடுங்கள். ஒரு வருடம் ஆனாலும் கசங்காது. அழுக்காகாமல் இருக்கும்.

- பி. ஜானகி

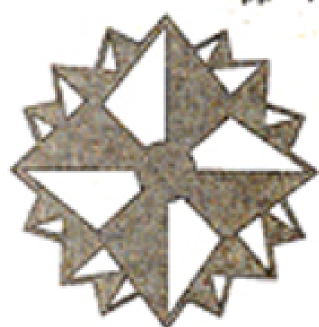
தண்ணீருடன் சிறிது எண்ணெய் கலந்து, பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் தெளித்து விட்டுப் பிறகு வடாம் இட்டால், காய்ந்தவுடன், சுலபமாக எடுக்க வரும். ஒரு வடாம் கூட வீணாகாமல் வரும்.

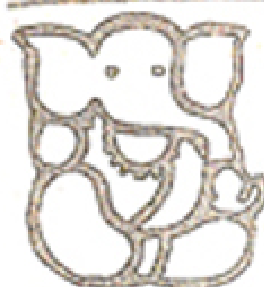
- ஆர். பார்வதி



காலிங்பெல்லுக்கு அடியில் ஸ்டிக்கரோ அல்லது நல்ல படங்கள் உள்ள கிரீட்டிங்ஸ்களோ ஒட்டினால் சுவரில் அழுக்கு ஆகாமல் இருக்கும். முக்கியமாக பால் போடுபவர், தனது ஈரக்கையோடு தொட்டு. தொட்டு அந்த இடம் பிசுக்கு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். அடிக்கடி புது. புது படங்களை மாற்றிக் கொண்டு இருந்தால் அழகாக இருக்கும்.

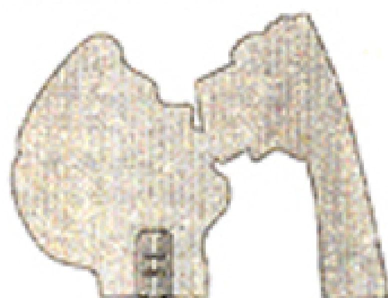
- வசந்தா ராமமூர்த்தி





லாமினேஷன் சுவாமி படங்களுக்கு கற்பூரம் காட்டவோ, ஊதுபத்தி காட்டவோ, அல்லது அதன் அருகில் விளக்கு ஏற்றவோ வேண்டாம். ஏன் என்றால் சூட்டின் காரணமாக மேலே ஒட்டப்பட்ட பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் நாளடைவில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் சூட்டைத் தவிர்க்கவும்.

- வசந்தா



வாயில் 'டியூப்' மாத்திரைகளைப் போட்டுச் சூடான பாலையோ, நீரையோ பருகக் கூடாது. தொண்டையில் அவை இளகி ஒட்டிக் கொள்ள ஏதுவாகும். என் உறவினர் ஒருவர் அவ்வாறு செய்ய 'டியூப்' தொண்டையில் ஒட்டி 'என்டாஸ்கோப்' ட்ரீட்மெண்ட் வரை நிலைமை போய் சீரானது.

- மணிபால்ராஜ்

மங்கையர் மலர் & யுனிவர்செல் மல்ட்டி பர்ப்பஸ் கிச்சன் மிஷின் இணைந்து வழங்கிய 'தீபாவளி பட்சணம் பண்ணும்போது என்ன ஆச்சு தெரியுமா?' கட்டுரைப் போட்டியில் மூன்றாம் பரிசு பெற்ற கட்டுரை –

சீடை வெடி!

எங்கள் குடும்பம் ஒரு கூட்டுக் குடும்பம். என் கணவரின் தம்பிக்குத் திருமணம் முடிந்து பதினைந்து ஆண்டுகள் ஆகின்றன. அன்று முதல் இன்று வரை நாங்கள் ஒரே குடும்பமாக, எந்த ஒரு சிறு பிரச்னையும் இல்லாமல் சந்தோஷமாக, எல்லோரும் விட்டுக்கொடுத்து ஒற்றுமையாக இருந்து வருகிறோம். எங்களின் வாரிசுகளும் அப்படியே!

நான் ஒரு ஆசிரியை. எங்கள் பள்ளியில் பணிபுரியும் பெண் ஆசிரியர்கள் தீபாவளிக்குச் செய்யப் போகும் பலகாரங்களைப் பற்றி கலந்துரையாடினார்கள். எங்கள் வீட்டில் சிறு பிள்ளைகள் இருப்பதால் தீபாவளிக்கு நானும் பலகாரம் செய்வேன்.

இந்த முறை "சீடை" செய்யலாம் என அதன் செய்முறை உடன் பணிபுரியும் ஆசிரியையிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டேன்.



பள்ளி விட்டதும் அன்று மாலையே இதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய ஆரம்பித்தேன். எனக்கு என் தங்கையும் (ஓரகத்தி) உதவி செய்தாள். பிள்ளைகள் மூவரும் விளையாடக் கூடச் செல்லாமல் எங்களைச் சூழ்ந்து கொண்டு நான் செய்யப் போகும் பலகாரத்தைக் காணும் ஆவலுடன் இருந்தனர்.

வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் உருட்டிய இருபது முப்பது உருண்டைகளை ஒரு சேரக் கொட்டினேன். சிறிது நேரத்தில் "பட்" என்ற சத்தத்துடன் ஒரு சீடை என் காலடியில் குதித்தது. ஆகா! சரியான பதம்! அனைத்தையும் எடுத்து விடுவோம் என்றெண்ணி தயாரானபோது, கண் சிமிட்டும் நேரத்தில் "பட், பட், படார், படார்" என வெடித்து சீடைகள் ராக்கெட் வேகத்தில் பறக்க ஆரம்பித்தன. வாணலியில் இருந்த எண்ணெய்யும் அதைத் தொடர்ந்து பொத், பொத்தென துள்ளி குதித்தது.

சீடைகள் வெடிக்க ஆரம்பித்ததும் பிள்ளைகள் பயந்து ஓட்டம் பிடித்தனர். என் தங்கையும் "வாங்கக்கா! எண்ணெய் மேலே விசிறிடப் போகுது" என அழைத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

விஷயமறிந்து கல்லூரியில் படிக்கும் என் பெரிய மகனும், கொழுந்தனாரும் சமையலறையில் எட்டிப் பார்த்தனர். நான் செய்வதறியாமல் எண்ணெய்ச் சட்டி பக்கத்திலேயே உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்து கையைப் பிடித்து வெளியே கொண்டு வந்தனர்.

கிட்டத்தட்ட ஐந்து நிமிடங்கள் வெடித்து சத்தம் அடங்கியதும் சமையலறையை எட்டிப் பார்த்தால் வாணலியில் சீடையும் இல்லை. துளி கூட எண்ணெயும் இல்லை. தரை முழுவதும் அரை லிட்டர் எண்ணெய் பரவியிருந்தது. என் முகத்தில் ஒரு லிட்டர் எண்ணெய் வழிந்தது.

என் நிலைமையைப் பார்த்து எல்லோருக்கும் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை. என் பெரிய பையன் என்னருகில் வந்து, "மம்மி! உங்களுக்கு ரொம்பத்தான் குறும்பு. சமையலறையிலேயே பட்டாசு கொளுத்துறீங்களே" எனக் கலாட்டா செய்ததுடன் "பலகாரமாம் பலகாரம், அம்மா சுட்ட பலகாரம் பட்பட் என்றே வெடிக்குமாம், பொத் பொத் எனக் குதிக்குமாம். காசு பணம் செலவில்லாமல், காதைப் பிளக்கும் ஆனை வெடி. எல்லோருமே ஓடிவாங்க! பலகாரம் செய்ய கத்துக்குங்க" என்று பாட பிள்ளைகள் ஆட ஒரே கலாட்டாதான்.

அலுவலகம் முடிந்து வந்த என் கணவரும் அவர்களுடன் கலந்துகொண்டார். இருந்தாலும் மேலே எண்ணெய் பட்டிருந்தால் என்ன ஆவது என அன்புடன் கடிந்து கொண்டார். அன்று கிட்டத்தட்ட ஒரு நகைச்சுவைப் படம் பார்த்தது போல் ஒரு திருப்தி எங்கள் குடும்பத்திற்கு.

என் கொழுந்தனாரே அன்று முழுவதும் சுத்தம் செய்து காபியும் போட்டுக் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். "உங்களுக்கு ஏன் அண்ணி வீண் சிரமம். எப்போதும் போல் கடையில் வாங்கிக் கொள்ளலாமே" என ஆறுதல் கூறினார். கௌரவம் பார்க்காமல் பெண்களுக்கு உதவி செய்வதில் என் கொழுந்தனாருக்கு நிகர் இல்லை!

பள்ளிக்குச் சென்று தோழியைக் கடிந்து கொண்டேன். "உருண்டைகள் சில சமயம் வெடிப்பதுண்டு. சிறு கல் கூட இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சீடை சில சமயம் ரொம்ப அனுபவப்பட்டவர்களையே கவிழ்த்து விடும்" என்றாள். "ஏன் இதை நீ முதலிலேயே சொல்லவில்லை. நான் இந்தப் பரிசோதனையிலேயே இறங்கி இருக்க மாட்டேனே" என்று சொல்ல ஒரே கலாட்டாதான்.

— ஆர். நூர்ஜஹான் ரஹீம்

வீடு

அன்புள்ள அம்மாவுக்கு,

மீரா எழுதுவது. மனம் முழுக்க வருத்தத்துடன் இந்தக் கடிதத்தை எழுதுகிறேன். எழுத எத்தனையோ விஷயம் இருந்தாலும், என் மனதென்னவோ வேறெதையும் நினைக்க மறுக்கிறது. நம் தாத்தா கட்டின அந்த அழகு வீட்டை விற்கப் போகிறீர்களாமே? ஊரிலேருந்து நேற்று வந்த நடராஜ மாமாதான் கூறினார். எப்படி, எப்படியம்மா மனசு வந்தது? அந்த வீட்டுடன் என் நினைவுகள் மனதை என்னவோ செய்கின்றன. சாணம் தெளித்து, வாசல் அடைத்துக் கோலம் போட்டு, மார்கழி மாதம் பரங்கிப் பூ வைத்த அந்த வாசலும், பந்தல் போட்ட காரையும், அப்பா ட்யூஷன் எடுத்த அந்தத் திண்ணையும், தாத்தா கட்டிலில் படுத்திருந்த அந்த ரேழியும், கல்யாணமே நடத்தலாம் போல பரந்து விரிந்த அந்தக் கூடமும், வெளிச்சமே உள்ளே வர முடியாத அந்தப் பாவுளும், நீ குளிச்சுட்டு, தலைல துணி கட்டிக்கிட்டு, ஸ்லோகம் சொல்லிக் கொண்டு, சிரித்த முகத்தோட சமையல் செய்யும் சமையல் ரூமும், மூன்று தொட்டிபோட, கிணத்தோட இருக்கற கொல்லைப்புறமும் மனசில வந்து என்னை வேதனைப்படுத்துகிறது.

அதையெல்லாம் விட்டுட்டு, இந்த மெட்ராஸை, ஒரு தீப்பெட்டி ஃப்ளாட்டுக்கு வர முடிவு செய்த உங்கள் மனதெல்லாம் என்ன, கல்லா? இனிமேல் நான் லீவுக்கு எங்கு வருவேன்? என்னால் இதை ஜீரணிக்கவும் முடியவில்லை. இதற்கு மேல் உனக்கு எதுவும் எழுதவும் தோன்றவில்லை. அப்பாவை, அத்தையை, பக்கத்து வீட்டு ஜெயாவை, என் ப்ரிய பாட்டு டீச்சரை, சிறும்பாயினை ரொம்ப விசாரித்ததா சொல்லு.

அன்புடன்,
மீரா கிருஷ்ணா.

எழுதி முடித்து லெட்டரைக் கவரில் போட்டு ஒட்டி முடிப்பதற்குள் மீராவுக்குப் புடைவைத் தலைப்பெல்லாம் நனைந்து விட்டிருந்தது. கண்ணும், கன்னமும் வீங்கி, தலை விண்விண்ணென்று தெறித்தது. கவரைப் போஸ்ட் பண்ணி விட்டு வந்து, சூடான காப்பியுடன் டி.வி. முன் உட்கார்ந்த போது மனபாரம் சற்று இறங்கினாற்போல் இருந்தது. கண் காலண்டரைப் பார்த்தது. இன்னும் நாலு நாளில் பதில் வந்து விடும். எப்போதும் அம்மா உடனே பதில் எழுதுபவள். எதையும் நாளைக்குச் செய்யலாம் என நினைக்காதவள். எத்தனையோ பெருமை அம்மாவைப் பற்றி இருந்தாலும் இந்த விஷயத்தில் மனவருத்தம் தாங்க முடியவில்லை.

நான்கு நாட்கள் ஓடி விட்டன. அன்று மீராவின் உடல் சமையலறையில் இருந்தாலும், மனம் அந்த நாள் தபாலையே எதிர்நோக்கிக் காத்திருந்தது. 'அம்மா போஸ்ட்' என்ற சத்தம், ஏதோ இனிய நாதமாய் காதில் ஒலிக்க, வாசலுக்கு ஓடினாள். அம்மாவின் அழகிய கையெழுத்தில், அந்த மஞ்சள் கவர் பாக்ஸில் கிடந்தது. கவரைப் பிரிக்கும் முன்



படபடப்பு தாங்கவில்லை. மீராவுக்கு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்து விட்டு, வாசல் கதவைப் பூட்டி விட்டு, சோபாவில் சாய்ந்து படிக்க ஆரம்பித்தாள்.

ரஞ்ஜனி த்யாகு

அன்பு மீரா,

பாசத்தில் தோய்ந்த உன் கடிதம் நேற்று வந்தது. எங்கள் அனைவரையும் அது மிகவும் நெகிழ்த்தி விட்டது. மஞ்சள் கலரில் பச்சை பார்டர் போட்ட பட்டுப் பாவாடை கட்டி, நீ இந்த வீட்டைச் சுற்றி வளைய வந்த ஞாபகங்கள், நம் வீட்டுக் கொல்லையில் உள்ள ராமபாண மலரின் மணம் போல, எங்கள் மனதில் எப்பவும் வியாபித்துள்ளது. ஆனால், இன்னும் அந்த மஞ்சள் பாவாடைதானே நான் கட்டிப்பேன் என்று நீ அடம்பிடிப்பது போல குழந்தைத்தனமாக இருந்தது கண்ணே உன் கடிதம்.

வாழ்க்கை ஒரு பயணம். ஒவ்வொரு இடமாய் வண்டி நின்று போவது போல, நாம் ஒவ்வொரு கட்டமாய்க் கடந்து போய்க் கொண்டே இருக்கிறோம். பயணப்பட்டுத்தான் ஆக வேண்டும். மாற்றங்கள் வாழ்க்கையின் நியதி அல்லவா? வீடு பற்றி இத்தனை எழுதி உள்ளாயே! ஆர். மீராவாக இருந்த நீ கல்யாணமான நாள் முதல் எப்படி, எந்தக் கஷ்டமும் படாமல் மீரா கிருஷ்ணாவானாய்? அது போல்தான் இதுவும். நாம் இருக்கும் வீடும், நம் கொல்லையில் உள்ள மரமும் இன்னும் நூறு வருஷம் கழித்து என்னவாகும் என ஒரு க்ஷணம் யோசி. உன் அஞ்ஞானம் பறந்து போகும்.

எங்கள் குழந்தைகளான நீங்கள் எல்லாம், நாட்டின் ஒவ்வொரு மூலையில் போய் செட்டில் ஆன பிறகு, எனக்கும் அப்பாவுக்கும் இங்கு என்ன வேலை? எது சந்தோஷம்? வீடு வெறும் கல் மண்ணால் ஆன கட்டடமா? மனுஷ மனங்களின் பாசமன்றோ? தனியாக, ஒருத்தர் முகத்தை மற்றொருவர் பார்த்துக் கொண்டு, எத்தனை நாள் இங்கு உட்கார்ந்திருப்பது? அதுதான் இந்த முடிவு. இவ்வீட்டில் தனியா இருந்தால் கிடைக்காத நிறைவு குழந்தைகளுடன் இருந்தா கிடைக்கும்னு எனக்கும் தோணறது.

இப்போ, உனக்குக் கொஞ்சம் தெளிவு ஏற்பட்டு இருக்கும்னு நினைக்கிறேன். நீ இரண்டு குழந்தைகளின் தாய். மனதை அலைபாய விடாதே. தெளிவான தாய்தான் தைரியமான ப்ரஜைகளை உருவாக்குகிறாள். மாப்பிள்ளைக்கு அன்பு விசாரிப்புகள். புது வருஷம் உன்னைப் புது மனுஷியாகட்டும்.

அன்பு அம்மா.

பி.கு : பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும் வாழ்க்கைத் தத்துவம்.

மீராவின் அழுது வடிந்த முகத்தைப் பார்க்க, பயந்து கொண்டே, ஆபீஸில் இருந்து திரும்பிய கிருஷ்ணாவுக்கு, அவளின் திடீர் மாற்றத்துக்கான காரணம் புரியவில்லை, டி.வி. மேல் இருந்த மாமியாரின் கடிதத்தைப் பார்க்கும் வரை.

குடும்ப ரகளை



“னிமேல் உன் வீட்டில் காலடி எடுத்து வைக்க மாட்டேன், உன் முகத்திலும் முழிக்க மாட்டேன்” கோபத்தில் என்ன பேசுகிறோம் என்று தெரியாத அளவுக்கு முகமெல்லாம் சிவக்க கத்திக் கொண்டிருந்தாள் சீதா. சண்டைக்குக் காரணம் ரொம்ப அல்பமான விஷயம். அவள் குழந்தை பாபுவும் அவள் அண்ணன் குழந்தை தீபக்கும் ஒரே பந்திற்கு அடம் பிடித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

“என் பையனின் பந்து அவனுக்கு கொடுத்து விடு”

என்று அவள் அண்ணி சொன்னதுதான் தாமதம். பேச்சு வளர்ந்து சண்டை விகாரமாக வளர்ந்து முகத்தில் முழிப்பதே இல்லை என்ற முடிவுக்குப் போய் விட்டது. ஏன்? ஏன் இந்த பொறுமையின்மை? எதற்கு இந்த அவசர ஆவேசம்? இதனால் நாம் எவ்வளவு விஷயங்களை இழக்கிறோம். இதே போன்ற “சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட கண் மண் தெரியாமல் கோபம் கொண்டு முடிவு எடுக்கும் குடும்பங்கள் இப்பொழுது நிறைய ஆகி விட்டது.

சிக்னல் பச்சை விழும் வரை நிற்க நம் டேக்ஸி முதல் எந்த வண்டி ஓட்டுபவர்களிடமும் பொறுமை இல்லை. வண்டியில் செல்லும்போது கூட்டத்தில் நிதானமாய் அமைதியான வார்த்தைகளை பிரயோகிப்பவர்கள் நம்மில் எத்தனை பேர்?

சீதா வீட்டிலும் நிதானமாக அவள் தீபக்கிடம், “டேய் தீபக் நீ சமர்த்துதானேடா கொஞ்ச நேரம் பந்தை அவனுக்கும் குடேடா” என்று சொல்லியிருந்தாலோ (அ) அவள் அண்ணியும் “தீபக், பாபு உன் தம்பி பாப்பா இல்லையா, நீதானே அண்ணன் அவனுடன் சேர்ந்து விளையாடுடா தங்கம்” என்று கொஞ்சியிருந்தாலோ குழந்தைகள் இரண்டும் சமர்த்தாய் விளையாடியிருக்கும். பிற்காலத்தில் அண்ணன் தம்பிகளாகவும் இருக்கும். நட்புறவும் வளர்ந்திருக்கும். அதுவும் ஒரு குழந்தைக்கு மேல் வேண்டாம் என்று இருக்கும் இந்தக் காலத்தில் நாம் அல்லவா குழந்தைகள் இடையில் ஒற்றுமையை வளர்க்க வேண்டும். நாமே பொறுமை இழந்தால் நாளை நம் குழந்தைகளின் நிலை? பாசமும் பந்தமும் நாம்தானே வளர்க்க வேண்டும்.

இதை எல்லாம் பார்க்கும் போது நான் சிறியவளாய் இருந்தபோது என் பாட்டி சொன்னதுதான் எனக்கு நினைவுக்கு வருகிறது.

கூட்டு குடும்பத்தில் பல பிரச்சனைகளுக்கு இடையில் எப்போதும் சிரித்துக் கொண்டே இருப்பார் என் பாட்டி.

"எப்படி பாட்டி இப்படி அமைதியாக இருக்கிறீர்கள்? எதற்கும் கோபப்படாமல், எப்படி சிரித்தே சாதிக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டதற்கு அவர் சொன்ன பதில் என் மனதில் ஆழப் பதிந்து விட்டது.

"அந்த திரௌபதி (மகாபாரதத்தில்) சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்தவளா? அல்லது சாதாரண குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டவளா? பஞ்ச பாண்டவர்கள் ஐவரும் எப்படிப்பட்டவர்கள். வனவாசம் இருந்து அஞ்ஞாதவாசம் இருந்து பணிப் பெண்ணாய் சேவை செய்தாளே! ஏன்? குருக்ஷேத்திர யுத்தத்தில் ஜெயித்தவர்கள் முன்பே சண்டை போட்டிருந்தால் ஜெயித்திருக்க மாட்டார்களா? அவர்களுடைய பொறுமையை விடவா நான் பொறுமையாய் இருக்கிறேன்! அசோகவனத்தில் சீதை மாற்றானின் வீட்டில் அன்ன ஆகாரமின்றி தவித்தபோது ஆஞ்சநேயரிடம்,

"என் கற்பின் கனலால் இலங்கையை ஒரு நொடியில் அழித்து விடுவேன். ஆனால் அது என் ராமனின் வில்லுக்கு இழுக்கு என்று அமைதியாக இருக்கிறேன்" என்றாள். அந்த சீதையை விடவா நான் பொறுமையாக இருக்கிறேன்" என்று சொன்னார்.

இந்த அவசர யுகத்தில் அந்த அளவுக்கு நாம் இல்லாவிட்டாலும் சின்னச் சின்ன விஷயங்களிலாவது அமைதியாக இருக்கலாமே. நம்மிடம் பாசம் அன்பு பிரியம் இவைகளை விட கோபம் பொறாமை இவை அதிகமாக இருக்கிறதோ? எங்கு தவறு செய்கிறோம். நாம் 'எமோஷனல்' ஆக இருந்து கொண்டு நம் குழந்தைகளையும் அப்படியே வளர்க்கிறோம். குழந்தைகள் கேட்டதை எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து ஆயிரக்கணக்கில் செலவு செய்து படிக்க வைத்துவிட்டு வாழ்க்கைக்கு என்ன தேவையோ அந்த மட்டும் தர மறுக்கிறோம். அமைதியையும், சாந்தத்தையும், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையையும், பிறர் கஷ்டப்படும்போது அவர்களுக்கு உதவும் நல்லெண்ணத்தையும் நாம் நம் குழந்தைகளுக்குத் தர வேண்டும்.

அரிச்சந்திரன் கதையைக் கேட்டு "நான் சத்தியம்தான் பேசுவேன்" என்ற மகாத்மாவும் "அடைக்கலம் வந்த புறாவிற்காக தன் சதையை அறுத்துக் கொடுத்த சிபிச் சக்கரவர்த்தியும், இறைவன் என்று நினைத்த லிங்கத்தில் ரத்தம் வந்ததற்காக தன் இரண்டு கண்களையுமே கொடுக்க முன் வந்த கண்ணப் பனும் நச்சுப் பொய்கையில் 4 தம்பிகளும் இறந்தபோது 'யாராவது ஒருவரை கேள் உயிர் பிழைக்க வைக்கிறேன்' என்று கேட்டதற்கு "குந்தியின் மகன் நான் உயிரோடு இருக்கிறேன் மாத்ரியின் மக்களில் ஒருவரை தாருங்கள்" என கேட்ட தன்னலமில்லாத தருமரும் நம் குழந்தைகளில் நிச்சயம் இருக்கிறார்கள். அவர்களை நாம்தான் வெளிக் கொணர வேண்டும். அதற்கு நாம் நம்மை முதலில் தயார் செய்து கொள்வோம்.



இப்படிப்பட்ட கதைகளைக் குழந்தைகளிடம் சொல்லும்போது அவர்கள் மனதில் இவையெல்லாம் ஆழமாக பதியும். ஆனால் நாமே டிவியின் முன் அமர்ந்து கொண்டு 'பழிக்குப் பழி', 'ரத்தம்', 'காதல் இல்லையேல் சாதல்' எனப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். குழந்தைகளையும் பார்க்கச் சொல்கிறோம். அவர்கள் மனதில் எங்கிருந்து அன்பு, தியாகம், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இவையெல்லாம் வரும்?

நாம் நம்மைச் சரி செய்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளையும் சமுதாயத்திற்குப் பயனுள்ளவர்களாக வளர்க்க வேண்டும்.

— ஆர். அனுராதா

❖ யாருக்கும் மெஜாரிட்டி இல்லாததால் ஒன்றரை வருடத்தில் ஐக்கிய முன்னணி கட்சி ஆட்சி கவிழ்ந்து நாடு முழுக்கத் தேர்தல் நடந்து முடிந்தது. இந்த இதழ் வெளிவரும் நேரத்தில் எந்தக் கட்சி எந்த அளவு வெற்றி பெறும், நாட்டின் நிலை என்ன, மீண்டும் 'தொங்கு' பார்லிமெண்ட்டா, அல்லது நிலையான அரசா என்பதெல்லாம் தெரிந்துவிடும்.

❖ தேர்தல் நேரங்களில் சில வடமாநிலங்களில் கலவரம் எழும். நாம் அதைத் தொலைக் காட்சியில் பார்த்துக் கொண்டு இருப்போம். ஆனால் அமைதிக்குப் பெயர் போன தமிழகத்தில் கோவையில் 22 இடங்களில் குண்டுகள் வெடித்து உலகம் முழுக்க பேசப்படுவதாகிவிட்டது வேதனைக்குரிய விஷயம். இது அந்த நேரத்தில் தேர்தல் பிரசாரம் செய்யவிருந்த பாரதீய ஜனதா தலைவர் அத்வானிக்கு வைத்த குறி என்கிறார்கள். ராஜீவ்காந்தி இதே தமிழ் மண்ணில் கொலையுண்டு தமிழகம் தீராபழி சுமந்தது போல மீண்டும் ஒரு பயங்கரம் நிகழாமல் போனது நமக்கெல்லாம் ஆறுதல் தரும் விஷயம். ஆனால் அப்பாவி மக்கள் ஏராளமானவர்கள் இறந்தனர். நூற்றுக்கணக்கானோர் காயமடைந்தனர். தொடர்ந்து கலவரம், கடைகள் சூறையாடல் நிகழ்ந்தது.

❖ மனித வெடிகுண்டு தனுவை அனுப்பி ராஜீவ் காந்தியைக் கொன்றது விடுதலைப் புலிகள்தான் என்று தீர்ப்பளித்து 26 பேருக்கும் தூக்கு தண்டனை விதித்து தீர்ப்பளித்தது பூந்தமல்லியில் இந்த வழக்குக்காக அமைக்கப்பட்ட சிறப்பு நீதிமன்றம். ஐந்தாண்டு கால விசாரணை இது. "உலகிலேயே மிகச் சிறந்த புலனாய்வு அமைப்பு சி.பி.ஐ. என்பதை நிரூபித்திருக்கிறோம். நாங்கள் சிந்திய வியர்வைக்குப் பலன் கிடைத்தது" என்றார் புலனாய்வுக் குழுத் தலைவர் கார்த்திகேயன்.



❖ பிரபல நடனமணி மல்லிகா சாராபாய் தனது அடுத்த நாட்டிய நாடகத்துக்காக தேர்ந்தெடுத்து ஒத்திகை பார்த்துக் கொண்டிருப்பது சிலப்பதிகாரத்தை. இதில் கண்ணகி, மாதவி ஆகிய இரு வேடங்களையும் அவரே ஏற்றிருக்கிறார். காவியத்தில் இந்த இரு பாத்திரங்களும் சந்தித்துக் கொள்ளாதது மிகவும் சௌகரியமாக அமைந்துவிட்டது போலும்.





❖ ராமர் பிள்ளை சென்னை பல்கலைக்கழக வளாகத்தில் விஞ்ஞானிகளின் முன் மீண்டும் மூலிகை எரிபொருளை இப்போதெல்லாம் இதைப் பெட்ரோல் என்று அவர் குறிப்பிடுவதில்லை) தயாரித்துக் காண்பித்தார். அங்கிருந்த விஞ்ஞானிகள் இந்த செயல் விளக்கத்தை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.





❖ லண்டனில் ஹீத்ரு விமானநிலையத்துக்கு அருகே கட்டிடப் பணியில் மேற்பார்வை செய்து கொண்டிருந்தார் ஆண்ட்ரு ஜெப்ஸன் என்பவர். அவருக்குப் பின்னால் ரிவர்ஸில் வந்து கொண்டிருந்த ஒரு ரோட் ரோலர் அவர் மேல் ஏறி தாண்டிச் சென்றது. சிறு சிராய்ப்புகளுடன் மனிதர் தப்பித்துக் கொண்டார். காரணம் அந்தப் பகுதி பரப்பு கொஞ்சம் புதை மணல் போல இருந்ததால் அவர் சற்று உள்ளே அமுங்கிவிட ரோட் ரோலர் அவருக்கு மேற் புறமாகச் சென்று விட்டதாம்!

❖ பதினைந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு 'ஹஸார் செளராஸி மா' என்ற படத்தில் நடித்திருக்கிறார் ஜெயாபாதுரி. கோவிந்த் நிஹ்லானியின் இயக்கத்தில் உருவாகியுள்ள இந்தப் படத்தில் ஜெயபாதுரிக்கு, போலீஸ் சித்ரவதையில் இறந்துவிடும் நக்ஸலைட் இளைஞனின் தாய் வேடம். அற்புதமாக நடித்திருக்கிறாராம்.

❖ "தற்காலப் பெண்கள் அதிக சுதந்திரத்துடன் இருக்கிறார்கள். இதை என்னால் முழுமையாக ஒத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. வீட்டுவேலைகள் முழுவதையும் மாங்குமாங்கென்று செய்து கொண்டு, நம்மீது பாசத்தையும் நம் அம்மா பொழிந்து வளர்க்கவில்லையா? அது போன்ற ஒரு செயல்பாட்டையே இக்காலப் பெண்களும் பின்பற்ற வேண்டுமென நினைக்கிறேன்" இப்படி 'தைரியமாக'த் தன் கருத்தைக் கூறியிருப்பவர் டென்னிஸ் சாம்பியன் லியாண்டர் பயஸ்.

❖ போதிய தூக்க சக்தி இல்லாதவர்கள் தங்கள் மூளையின் செயல்பாட்டைப் பற்றி சந்தேகம் கொள்வதுண்டு. இதோ அந்த மறதி மன்னர்களுக்கு ஓர் உற்சாகச் செய்தி. "உங்கள் மூளை செல்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் வாய்ப்பு குறைவுதான். தினமும் போதிய நேரம் நிம்மதியாக உறங்குவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். தானாக நினைவாற்றல் பெருகும்" என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

❖ இம்பாலில் நடைபெற்ற சோகம் இது. வரும் ஐந்தாவது தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதாக இருந்தார் தமிதா தேவி என்ற பதினேழு வயது சைக்கிள் சாம்பியன். இதற்காக மைதானமொன்றில் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டிருந்தபோது, ராணுவ ட்ரக் ஒன்று அவர் மீது ஏறி, இறந்தார்.

❖ புகழ் மற்றும் பணம் இரண்டையுமே அள்ளித் தருவதால் தங்கள் குழந்தைகள் விளையாட்டில் பெரும் பேர் எடுக்க வேண்டும் என்ற பேராசை பல அமெரிக்கப் பெற்றோர்களை ஆட்டிப் படைக்கிறதாம். இந்த டென்ஷனின் காரணமாகவே சென்ற ஆண்டில் 1,75,000 டீனேஜ் இளைஞர்களும், யுவதிகளும் போதை மருந்துப் பழக்கத்திற்குப் புதிதாக அடிமையாகி இருக்கிறார்கள். இந்த எண்ணிக்கை சென்ற ஆண்டைப் போல இரு மடங்காகும். படத்தில் இருப்பது டென்னிஸ் விளையாட்டில் சிகரங்களைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் இரு டீனேஜர்களான மார்டினா ஹிங்கிஸும், அன்னா கோர்னிகோவாவும்.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஜீவனாம்சம் வழக்குப் போட்ட என்பது வயதுப்பெண்!

மதுரையில் லேடி டோக் பெருமாட்டி கல்லூரியில் '21-ம் நூற்றாண்டை நோக்கிப் பெண்கள்...' என்ற தலைப்பில் மூன்று நாள் கருத்தரங்கம் சமீபத்தில் நடைபெற்றது. மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளாரமேஷ் துவக்கி வைத்த இக்கருத்தரங்கில் மூன்று நாட்களும் பெண்களைப் பற்றிய பல அறிவு பூர்வமான விவாதங்கள் நடைபெற்றன. சிறப்பு விருந்தினரும், மகளிர் பல்கலைக் கழகத்தின் முன்னாள் துணைவேந்தருமாகிய திருமதி கோதைப் பிள்ளை மூன்று நாட்களும் கலந்து கொண்டு, இவ்வரங்கில் இறுதியில் சிறப்புரை ஆற்றினார். கல்லூரி முதல்வர் திருமதி நிர்மலா ஜெயராஜ் கருத்தரங்கின் நோக்கத்தினையும், இன்றைய நிலையில் பெண்களுக்கு இருக்கும் பிரச்னைகள் தீர வழிகாட்டும் விதமாக இக்கருத்தரங்கம் அமைய வேண்டும் என்றும் தன் தலைமையுரையில் குறிப்பிட்டார்.

கருத்தரங்கில் ஒவ்வொரு விவாதமும் மிகப்பயனுள்ளதாகவே அமைந்தது. நம்மைக் கவர்ந்த சில பேச்சுக்கள்-

"உள்ளடக்கம் என்றாலும் சரி, மதிப்புரை என்றாலும் சரி பெரிய எழுத்தாளர்களின் எழுத்து என்றால் அறிவியல் கண்ணோட்டத்தில் விமர்சிக்கப்படுவதில்லை" -மீனாட்சி முருகரத்தினம்.

"பலவகையான இலக்கியங்களில் தலித் இலக்கியம் தான் முதன் இலக்கியம். நாட்டுப்புற இலக்கியங்களும் நாட்டுப் புறச் சமுதாயமும், தலித் இனமும் தான் ஓரளவு பெண்களை உயர்த்தியுள்ளன என்றாலும் பெண்கள் மாயையிலிருந்து விடுபட வேண்டும். பெண்கள் தாம் மனம் மாறி எல்லைக்கோடுகளை உடைத்துக் கொண்டு வெளிவர வேண்டும்" என்பதை தன் சொந்த அனுபவ உணர்வோடு



வெளிப்படுத்தியவர் செல்வி. மாயா.

"மார்க்சியத்தில் பல போக்குகள் உள்ளது போலவே உலகளவில் பெண்ணியம் பற்றியும் பல போக்குகள் உள்ளன. இந்தியச் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தவரை இரண்டு வகைப் போக்குகள் உள்ளன. ஒன்று பாரதியப் பெண்ணியம், இரண்டு- விடுதலைப் பெண்ணியம். அதாவது சுதந்திரப் போராட்டக் காலத்தில் பெண்ணுரிமைக்காகப் பலர் போராடி இருக்கிறார்கள். இது பாரதியப் பெண்ணியம். சதி, இளமைத் திருமணம், விதவைத் திருமணம், பெண் கல்வி போன்ற பல பிரச்னைகளுக்காகப் பலர் போராடியுள்ளனர். பள்ளி சென்று படித்தால் பெண்மைக்குத் தீங்கு நேரும் என்று நம்பியிருந்த காலத்தில் அதைப் போக்கப் பாடுபட்டார்கள். அலுவலகம் சென்று சம்பாதிப்பது, விதவை மறுமணம் போன்ற பல புதிய புனருத்தாரணம் ஏற்படப் பாரதியக் கலாச்சாரத்தில் புதிய பெண்மையை ஆணுக்கு இணையாக மாற்ற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இதில் பெரியார் இயக்கத்திற்கும், பாரதிய இயக்கத்திற்கும் சில வேறுபாடுகள் காட்டப்படுகின்றன.

தேவதாசி முறை, பொட்டுக் கட்டுதல் போன்ற அடிமை முறைகள் ஒழியப் பலர் பாடுபட்டனர். அதில் முத்துலட்சுமி ரெட்டியும், மூவலூர் இராமாமிர்தத்தம்மையாரும் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள்.

கன்னடத்துக்காரரான முத்துலட்சுமி அம்மாள் மகளான நாகரத்தினம் அம்மாள் கணிகை மரபைச் சேர்ந்தவர். மும்மொழி வல்லவர். திருவையாற்றில் தியாகய்யர் இருந்த இடத்தை விலை கொடுத்து வாங்கி இன்றும் இசை வளர்ச்சி அங்கு அமைய உதவியவர் அன்றே பெண் மேடையேறிப் பாட வழிவகுத்தவர். முத்துப் பழனி என்ற பெண்மணியும் கணிகை மரபைச் சேர்ந்தவர். சங்கீதப் புலமை உடையவர். ஒரு ஆண் வாயால் சொல்லாததை ஒரு பெண்ணாகி எழுத்தால் நூலாக்கித் தந்தவர். இருப்பினும் அந்நூல் சில ஆண்டுகளுக்குப் பின் தடைசெய்யப்பட்டது."-முனைவர் மார்க்ஸ்.

"நோயாளி தான் நோயுற்று உள்ளனர்.

வரலாற்றில் ஆணினத்திடம் பெண் இனம் தோற்று விட்டது! தோற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொண்டார்களா! என்பது கேள்வி. அதாவது ஒரு இனம் வெற்றி பெற எந்த வழியையும் பின்பற்றலாம். பெண்கள் தாங்கள் வாழ்கின்ற வாழ்க்கையைத் தங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை அவர்கள் விருப்பமுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும்படிச் சமுதாய மரபு, பண்பு அமைந்து விடுகிறது. அதனால் அவர்கள் தங்களுக்கு என்று எதையும் எதிர்பார்க்கும் அளவு குறைவே. அதற்கு அவர்களிடம் கல்விக் குறைவும் காரணம். எனவே பெண் கல்வி அவசியம்.

பெண் எதிலெல்லாம் சிறைவைக்கப்பட்டுள்ளாள்? அதற்குப் பண்பாடு ஒரு தடையா! உடல்ரீதியாக ஆணுக்குப் பெண் சமமாக முடியுமா! சமம் அல்ல என்று கூறுவது கற்பிதமாகும். (உ.ம்) மாதவிடாய்க் காலம். ஒரு ஆண் தனக்குரிய எதைப் பற்றியும் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால் பெண் மறைக்க வேண்டிய கட்டாயச் சூழலில் இருக்கிறாள். அது அவளுடைய பலவீனமான செயலாகும். இதற்கு ஒரு போராட்டமா? இது ஒரு நீட்டா? பெண்ணாய்ப் பிறப்பது பாவமா? தேவையில்லை." - செல்வி ஒலியா.



என்பது வயதுக் கிழவி ஒருத்தி ஜீவனாம்சம் கேட்டுக் கோர்ட்டுக்கு வந்தாள். நீதிமன்றப் படி ஏறி விட்டால் அலைச்சல் அதிகம். சட்டப்படி இந்த கேசுக்கு தொகை ரூ 500தான் இருப்பதையும் எப்பொழுது கைம் பெறப் போகிறோம் என்பதையும் எப்படி அறிவாள்! அவள் அந் நோய்க்கு மருந்து உண்ணும் போதுதான். அது போல்தான் பெண் விடுதலையும். அதாவது நாம் முடக்கப்பட்டிருக்கிறோம் (நோய்) என்பதை உணரும்போதுதான். இந் நோய்க்கு மருந்து விடுதலையாகும். நம் நாட்டில் நாம் முடக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்ற உண்மையை, நோயை உணராதவர்களாகவே பெண்கள்



வெளிநாட்டில் இருக்கும் எனது தோழி எப்பொழுதும் கறிவேப்பிலையை பொடி செய்து எடுத்துச் செல்வதுடன், ஒரு கவர் நிறைய காய்ந்த கறிவேப்பிலையையும் தனியாக எடுத்துச் செல்வாள். காரணம், ரசத்திற்கு காய்ந்த கறிவேப்பிலையை போடும்பொழுது அதன் மணமே தனிதான் என்பாள். நானும் செய்து பார்த்தேன். மணம் தூக்கலாகத்தான் இருந்தது.

— ஆர். பாலா



நிவாரணம்சமாகப் பெற முடியும். வாய்தா பல ஆகி பல ஆண்டுகள் அலைந்தும் கேஸ் தோற்று விடலாம். இப்படிப் பல சிக்கல்கள் இருந்தபோதும் இவற்றையெல்லாம் அம்மூதாட்டிக்கு எடுத்துச் சொல்லியும் அஞ்சாமல் அவர் தன் நிலை விளக்கம் கூறி வாதிட்டது என்னைப் பெரிதும் கவர்ந்தது.

குடும்ப நீதிமன்றங்களில் வெளியே சொல்ல முடியாத சிக்கலையும் கூட இரகசியமாகக் கேட்டறிந்து, சட்டத்தின் வழிமுறைகளைக் கூறித் தயக்கம் போக்கி நல்வழி கிடைக்க வகை செய்யப்படுகிறது. இன்று பெண்கள் எத்தனை வயதானாலும் சரி, என்ன விஷயமானாலும் சரி நீதி கேட்டு வருவது இயல்பாக மாறி விட்டது. சந்தேகம் போன்ற எதுவானாலும் உண்மை சொல்லாது வரதட்சணை போன்ற குற்றத்தைக் கூறியே கேஸ் போடப்பட்டால்தான் உடனே தீர்வு கிடைக்கும்.

வேறு பெண்ணுடன் கணவன் தொடர்பு கொண்டதை ஒரு பெண் (மனைவி) பார்த்தாலும், கேஸ் கொடுத்தாலும் ஆதாரம் கேட்கப்படும். அலைச்சல் அதிகம். சிக்கல் நடந்த 2 மணி நேரத்திற்குள் கேஸ் கொடுத்து விட வேண்டும். இப்படிப் பல சிக்கல்களை பெண் எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. எனவே சட்டம், சட்டப் பாதுகாப்பு, சட்டத்தில் ஓட்டைகள் போன்றவை அறிந்து கவனமாகச் செயல்பட வேண்டிய அவசியம் உள்ளது.

சான்றாக ஒரு பெண்ணுக்குக் கணவனால் அல்லாமல் அவ்வீட்டின் பிறரால் கொடுமை ஏற்பட்டால் அதற்கான தீர்வாகச் சுப்ரீம் கோர்ட் விதித்துள்ள சட்டம் என்னவென்றால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணை அப்பிறரோடு சேர்த்து குடித்தனம் நடத்தக் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது என்பதாகும்." - **வழக்கறிஞர் சஜனி.**

"பெண் விடுதலைக்குப் பெண்கள் மட்டுமின்றி ஆண்களும் போராடியிருக்கிறார்கள். சிக்கல்கள் பெண்களுக்கு மட்டுமின்றி ஆண்களுக்கும் சில நேரங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. சதி, இளமைத் திருமணம், விதவை மறுமணம் போன்ற முன்னேற்றங்கள் குறிப்பிடப்பட்டன. பெண் முன்னேற்றம் என்பது கிராமங்களில் பெண் முன்னேற்றம் மட்டுமின்றிப் பொருளாதாரச் சுதந்திரமும் அவசியம். சமூகத்தில் பெண் பாதுகாப்பும் அவசியமாகக் கருதப்பட வேண்டும். உயர்ந்த வகுப்பு, உயர்ந்த பொருளாதாரம் உள்ள இடத்தில் மட்டும் சுதந்திரம் என்பது அதிகமாக இருக்கும் நிலை மாற வேண்டும். பெண் வளர்ப்பு முறையிலும் மாற்றம் தேவை. 'கேவலம் ஒரு பெண் அதிகாரி' என்ற நிலை மாறினால் சமுதாயம் முன்னேறும்." - **திருமதி நூர் ஜஹான் ஐ.பி.எஸ்.**

கருத்தரங்கின் இறுதியில் எடுத்த சில முடிவுகளாவன - நீதிமன்றம் மட்டுமின்றிப் பத்திரிகை, பெண்ணியக்கச் சங்கங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு பெண் பற்றிய சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு காணுதல் சாத்தியமாகுமா? என்றறிதல். ஆணாதிக்கச் சிந்தனைகளைத் தவிர்த்துப் பெண் வலிமையை அதிகரித்தல். பெண் பலமில்லாதவள் என்ற உணர்வே அவளை மிகவும் பலமில்லாதவளாக ஆக்குகிறது என்பதை உணர்தல். ஆண் பெண் என்ற வேறுபாடின்றிக் காரியங்களில் செயல்படுதல். விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இருபாலர்க்கும் தேவை என்பதை அறிதல். சட்டத்தின் மூலம் குற்றவாளிகளைத் தண்டித்தல் போன்றவையாகும்.

மதங்களைக் கடந்த தெய்வீக உணர்வு!

சென்ற டிசம்பர் 97 மாத இதழில் வெளி வந்த "யோக சக்தி ஓர் அற்புதம்" என்ற தலைப்பில் கட்டுரையும் ஜனவரி '98 மாத இதழில் வாசகர்களின் கேள்விகளுக்கான பதிலையும் வாசித்தேன். இதிலிருந்து இக் கலையின் (பிரம்ம வித்தை)பாலுள்ள வாசக அன்பர்களின் ஆர்வத்தையும் ஈடுபாட்டையும் உணர்ந்தேன். இதில் அறுபத்திவெட்டு வயதான என்னுடைய அனுபவத்தையும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் ஆவல் -

இவ்வித்தையின் பயிற்சி காலத்தில் ஆராய வேண்டியவை ஏராளம். யோகப் பயிற்சி ஓர் கடல். அதில் ஒரு மீனாக இன்னும் ஒரு ஆராய்ச்சி மாணவியாக இருப்பதாக தெரிவித்துள்ளார்கள். இது முற்றிலும் உண்மை. ஏனென்றால் இக்கலையை முற்றும் உணர்ந்தவர்கள் முற்கால முனிவர்களும் பதினெண் சித்தர்களும் ஆவர்.

இக்கலையில் சிறுகச் சிறுக தேர்ச்சி பெறப் பெற தேகத்தில் ஓர் இன்பமான புல்லரிப்பு போன்ற உணர்வை தோற்றுவிக்கிறது. இவ் வுணர்ச்சியின் தன்மை வளர்ந்து வளர்ந்து கெட்டிப்படும்போது பயிற்சியாளரின் உடலைச் சுற்றி காந்த அலைகள் வீசுகின்றன. இது வான மண்டலத்தில் ஜொலிக்கின்ற தாரகைகளின் மின்மினி போலுள்ளது. மேலும் நம் உடம்பில் ஓர் மதிப்பு மிக்க சால்வையைப் போர்த்திக் கொண்டால் எவ்வித உணர்வு ஏற்படுமோ அப்படிப்பட்ட உணர்வும் ஏற்படுகிறது. இங்கே, இவ்விடத்தில் தன்னுடைய உடல் முழுவதையும் தூய ஆடை ஒன்றினால் போர்த்திக் கொண்ட வள்ளலார் வடலூர் இராமலிங்க அடிகளை ஞாபக மூட்டுவதாக உள்ளது.

வசந்த காலத்தில் தனது தோகையை விரித்தாடும் மயிலைக் காணும்போதும் இந்த உணர்வின் மகிமையைக் காணலாம்.

ஒரு ஆண் வான் கோழி தன்னுடைய பெண் இன கோழியுடன் ஆடும் சமயத்தில் கவனித்தால் ஆண் கோழியின் தலையிலிருந்து (இந்த உணர்வின் அடிப்படையில்தான்) பல் நிறம் கொண்ட சதைப்பற்று வீங்கி தாடி போல் அடர்த்தியாகத் தொங்கும் காட்சியே சொற்களினால் வர்ணிக்க முடியாத அளவுக்கு உணர்வுபூர்வமாக எடுத்துக்காட்டுவதாக உள்ளது.

மேலும் சர்வ சாதாரணமான பூச்சி இனத்தைச் சேர்ந்த மின் மினிப் பூச்சியின் செயல்பாடுகளை இரவு நேரங்களில் உற்று நோக்கினால் அதனிடமிருந்து வெளி வரும் கண்ணிறது இமைக்கக்கூடிய இதமான வெளிச்சத்தைப் பார்த்து மகிழும்படியாக இருக்கிறது. மேலே கூறிய எடுத்துக்காட்டுகளையும் இன்னும் பலவற்றையும் கவனித்தால் இயற்கையினுடைய வித்தைகள் அளவிட முடியாதது இருக்கிறதை உய்த்துணரலாம்.

இந்த பிரம்ம வித்தையைப் பயில்வதனால் ஏற்படுகின்ற காந்த சக்தி என்ற உணர்வினால் என்ன பயன் என்பதை வடலூர் இராமலிங்க அடிகளின் கீழ்கண்ட பாடல் தெள்ளத் தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுவதாக உள்ளது.

நல்ல மருந்து:-
அருள்வடிவான மருந்து - நம்முள்
அற்புதமாக அமைந்த மருந்து
இருளைப் போக்கும் மருந்து - அன்பர்க்
கின்புறவாக இருந்த மருந்து

நல்ல மருந்து இம் மருந்து - சுகம்
நல்கும் வைத்திய நாத மருந்து

சஞ்சலம் தீர்க்கும் மருந்து - எங்கும்
தானே தானாகித் தழைக்கும் மருந்து



அரிசி மாவில் செய்வது போலவே பாம்பே ரவையிலும் மோர் களி அல்லது மோர் கூழ் செய்யலாம். ரவையை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் சிவக்கக் கூடாது.

— சீதாலஷ்மி

அஞ்சலென்றொரு மருந்து – சச்சி
தானந்தமாக அமர்ந்த மருந்து

இன்னும் பல சித்தர்கள் மேற்கண்ட பொருள் அமைந்த பாடல்களைப் பலவிதமாக பாடி வைத்துள்ளனர். இப்படிப்பட்ட முனிவர் சித்தர்களுக்கு முன் சாதாரண மானிட ஜென்மங்களாகிய நாம் எம்மாத்திரம்? இதில் பதினென் சித்தர்களில் ஒருவரான காகபுசுண்டர் என்பவர் பரிபாஷையில்லாமல் மிகவும் அப்பட்டமாக பாடல்களைப் பாடி வைத்துள்ளார்.

இப்படிப்பட்ட மேன்மையான கருத்தினை வாசக அன்பர்கள் புரிந்து கொண்டால் அவர்கள் தங்களுடைய பயிற்சியில் ஒருபோதும் பின் வாங்க மாட்டார்கள்.

நன்றாகத் தேறிய பயிற்சியாளர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட உணர்வோடு இரு கரங்களையும் கூப்பி கோவில்களில் கடவுளை வணங்கினாலும் அதன் மகிமையே ஓர் ஆனந்தமயமான உணர்வாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. பக்தர்கள் சிரந்தாழ்த்தி இரு கரங்களையும் நெஞ்சத்தளவு கூப்பி வணங்கினால் உணர்வலைகள் (காந்த சக்தி) மிக மிக அதிகரிக்கும் என்பதில் கிஞ்சித்தும் சந்தேகமில்லை.

அடுத்து ஒரு சர்ச்சில் (தேவாலயத்தில்) தேவாலய மணி அடிக்கப் படுகிறது. அந்த மணியோசையை உன்னிப்பாகக் கவனிக்கும் போது ஓசையின் ஓங்காரம்தான் மிஞ்சி இருக்கிறது. இந்த ஓங்கார உணர்வுகளை சர்ச்சுக்குப் போகும் ஒவ்வொரு அன்பரும் தங்களை தங்கள் உடம்புக்குள்ளேயே இருப்பதை மேற்படி பிரம்ம வித்தையின் பயிற்சிக் காலத்திலேயே நன்றாக உணரலாம்.

அடுத்து ஒரு மசூதிக்குச் செல்கிறோம். இங்கே என்ன நடக்கிறது? எல்லோரும் இறைவனை தொழுவதற்காக வரிசையில் நிற்கிறார்கள். தொழுகையின்போது இடுப்பளவு குனிந்து நிற்கிறார்கள். பின்பு தங்கள் தங்கள் நெற்றியைத் தரையில் படும்படியாக வணங்குகிறார்கள். இதற்குப் பின்பு ஓர்வித ஆசனத்தில் அமர்கிறார்கள். இங்கே குறிப்பிட்ட மூன்று நிலைகளிலும் குண்டலினி சக்தியை (காந்த அலைகளை) நல்ல நிலைமையில் செயல்படுத்தி மேலான உணர்வலைகளோடு (தொழுகை முடித்துக் கொண்டு) ஒருவரையொருவர் கட்டி அணைத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த சமயத்தில் நடப்பதென்ன!

நல்ல அதிகமான உணர்வுள்ளோர்கள் உணர்வு குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு (தங்களையறியாமலேயே) சமமாகப் பகிர்ந்தளித்து மசூதிக்கு வெளியே வருகிறார்கள். இப்படி வெளியே வரும் சமயத்தில், ஏற்கனவே மசூதிக்கு வெளியில் வியாதியினால் தோஷப்பட்டவர்கள் கூட்டமாக நிற்பதைப் பார்த்து தோஷப்பட்டவர்களின் தலையின் மேல் கையை வைத்து தங்களுடைய உணர்வு மிக்க (காந்த சக்தி மிக்க) மூச்சுக் காற்றை தோஷப்பட்டவர்களின் (வியாதியஸ்தர்களின்) மேல் ஊதுகிறார்கள். இந்தச் செய்கையானது வியாதியஸ்தர்களின் வியாதியைப் போக்க மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

மேற்கண்ட விஷயங்களையும் நடவடிக்கைகளையும் விருப்பு வெறுப்பில்லாமல் ஆராய்ந்து பார்த்தால் காந்த சக்தி மிக்க உணர்வலைகளை எல்லோரும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள் என்று தெளிவாகிறது.

ஆக வாசக அன்பர்கள் எல்லோரும் இந்த அபூர்வமான பிரம்ம வித்தையை வைராக்கியத்தோடும், ஆர்வத்தோடும் பயின்று எங்கும் எல்லாம் சச்சிதானந்தமாக விளங்க வேண்டுமென்று பிரார்த்தித்து விடை பெறுகிறேன்.

— அப்துல் ஹமீது

மங்கையர் மலர் (ஜனவரி '98) 'யோகப் பயிற்சியும், மனித காந்தங்களும்' என்ற கட்டுரைகளைப் பற்றிய ஒரு விளக்கமாக இதை எழுதியுள்ளேன். குண்டலினி சக்தியைப் பற்றியும் மேற்படி கட்டுரையில் எழுதப்பட்டிருந்தது. குண்டலினி சக்தி என்ற மஹா சக்தியைப் பற்றி மறைந்த மா முனிவர் காஞ்சிப் பெரியவர் அவர்கள் கூறிய கருத்தும் இங்கு தரப்பட்டுள்ளது-

முதலில் சக்கரங்களைப் பற்றி:-

மனித உடலில் ஆதார சக்கரங்களாக ஏழும், உப சக்கரங்களாக ஏழும், சிறு சக்கரங்களாக ஏழும் ஆக 21 சக்கரங்கள் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆங்கிலத்தில் இவை MAJOR, MINOR AND MINI CHAKRAS எனப்படும். நமது அளவிற்கு, முக்கிய சக்கரங்களான ஆதார சக்கரங்கள் ஏழும் தெரிந்திருந்தால் போதும்.

இந்த சக்கரங்கள் சக்திச் சக்கரங்கள்- WHEEL LIKE CENTRES OF ENERGY இவை ஒரு குறிப்பிட்ட கதியில் சுழன்ற வண்ணமுள்ளன. அங்கெங்கெனாது எங்கெங்கிலும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள பிரபஞ்ச சக்தி – UNIVERSAL LIFE

FORCE ENERGY - இச் சக்கரங்களின் வழியே நமது உடலுக்குள் பிரவேசித்து, ஒவ்வொரு சக்கரத்தின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும் - இயங்கி வரும் நமது உடல் உறுப்புகளை செறிவு பெறச் செய்கின்றது. நான் இங்கு முதல் ஏழு ஆதார சக்கரங்களைப் பற்றிய விபரங்களை மட்டும் எழுதியுள்ளேன். இந்தச் சக்கரங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் உரிய ஒரு நிறம் உண்டு. ஒவ்வொரு சக்கரமும் நமது உடலின் குறிப்பிட்ட சில பாகங்களுக்குச் செறிவூட்டும் பொறுப்பைக் கொண்டுள்ளது. கீழ்க்கண்ட அட்டவணை இதை விளக்கும் -

சக்கரத்தின் பெயர்	நிறம்	இயக்கும் உறுப்புகள்
CROWN CHAKRA - ஸஹஸ்ராரம் (உச்சந்தலை)	வயலெட்	மூளையின் மேற்பகுதி, வலது கண்
BROW CHAKRA - ஆக்ஞை (நெற்றி)	கருநீலம்	மூளையின் அடிப்பகுதி, இடது கண், காதுகள், மூக்கு, நரம்பு மண்டலம்
THROAT CHAKRA - விசுத்தி (தொண்டை)	நீலம்	குரல் உறுப்புகள், நுரையீரல்கள் அன்னக் குழல், இரைப்பை, சிறு, பெருங்குடல்
HEART CHAKRA - அநாஹதம் (இருதயம்)	பச்சை	இருதயம், இரத்த மண்டலம், இரு கரங்கள்
SOLAR PLEXUS - மணி பூரகம் (தொப்புள்)	மஞ்சள்	இரைப்பை, கல்லீரல், பித்தப்பை கணையம், (ஸ்ப்ளீன்) மண்ணீரல்
SACRAL PLEXUS ஸ்வாதிஷ் டானம்	ஆரஞ்சு	ஜனனேந்திரியங்கள்
ROOT OR BASE CHAKRA - மூலாதாரம் (ஆசனவாய்க்கும் குறிக்கும் மத்தியில்)	சிவப்பு	தண்டுவடம், சிறுநீரகம், கழிவு மண்டலம்

இந்தச் சக்கரங்கள் சதா சுழன்ற வண்ணம் உள்ளன. பிரபஞ்ச சக்தியை கிரகித்து உள் வாங்கி அல்லது உட்கொண்டு அவை இயங்கும் விதத்தை இந்தப் படம் விளக்கும்



இவற்றின் சுழற்சியில் ஏற்படும் மாறுபாடுகள் வியாதிகளுக்குக் காரணமாகின்றன. இவற்றை உரிய முறையில் இயக்குவிக்க யோகப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

குண்டலினி:

குண்டலினி சக்தியை மூலாதாரத்திலிருந்து மேலேற்றும் எந்த யோகப் பயிற்சியையும் தேர்ச்சி பெற்ற குருவின் நேரிடையான கண்காணிப்பின்றி செய்யக் கூடாது என்பதைத் தங்களுடைய வாசகர்களுக்கு மிக மிக முக்கியமாகச் சொல்ல விரும்புகிறேன். சக்ரா தியானப் பயிற்சியாகட்டும், இதர தியானப் பயிற்சியாகட்டும் குண்டலினியைத் தூண்டி விடும், மேலேற்றும் பயிற்சி முறைகள் தவிர்க்கப் படுகின்றன. இது ஒரு DO IT YOURSELF சங்கதி அல்ல. தவறான முறையில் குண்டலினி எழுப்பப்பட்டாலோ, அது சூட்சும நாடியில் மேலெழும்போது தோற்றுவிக்கின்ற சில மனக்காட்சிகளில் சிக்கி விட்டாலோ சித்தப் பிரமை ஏற்பட்டு விடும். இத்துடன் நான் இணைத்துள்ள மாமுனிவர் மறைந்த காஞ்சிப் பெரியவரின் கருத்தைப் படித்தால் இது தெளிவாகும்.

டாக்டர் லீலாவதி அவர்கள் எழுதியிருப்பது போல் சிலருக்கு இயற்கையாகவே குண்டலினி சக்தி இயங்குவதும் உண்டு. அது கீழ் நோக்கிப் பாயாமல் மேல் நோக்கி எழும் போது அவர்கள் சர்வ வல்லமை படைத்தவர்களாகிறார்கள். மாறாகக் குண்டலினி கீழ்

நோக்கிப் பாயுமானால் அவர்கள் மிகக் கொடூரமானவர்களாகவும், காமாந்தகாரர்களாகவும் ஆகி விடுகின்றனர்.

— எஸ்.ஜி. ஜெயராமன்

குண்டலினி யோகம்

— காஞ்சி பரமாச்சாரியார்

சர் ஜான் உட்ரப் குண்டலினி யோகம் குறித்து (SERPENT POWER) சர்பெண்ட் பவர், குண்டலினி எனும் பாம்பின் சக்தி முதலான புத்தகங்கள் போட்டாலும் போட்டார், வகை தொகையில்லாமல், அதில் சித்தி கண்ட யோகிகள் என்று பலபேர் தோன்றி பயிற்சி முகாம் நடத்துகிறார்கள். இன்னும் பலர் சொந்தமாக பயிற்சி எதும் செய்யாமலே அப்படி பயிற்சி செய்யும் நோக்கங்கூட இல்லாமல் 'மூலாதாரம், சகஸ்ராரம்" என்று எழுதுகிறார்கள். பலர் தங்களும் விஷயம் தெரிந்தவர்கள் அநுபவம் மிக்கவர்கள் என்று காட்டிக் கொள்வதற்காக சொல்வது போல இருக்கிறது.

இன்று எல்லோரும் குண்டலினி பற்றி பேசுகிறார்கள். இவர்களால் குண்டலினி யோகத்தை சரிவர தெரிந்து கொண்டு செய்ய முடியுமா அதற்கான கட்டுப்பாடுகளுடன் செய்ய முடியுமா அதற்கான விடாமுயற்சியுடன் செய்ய முடியுமா என்பதுதான் கேள்வி.

குண்டலினி யோகத்தில் ஒரு மாபெரும் சக்தி பெருவெள்ளமாக உடலில் ஓடத் துவங்குவதை இவர்களால் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமா? எந்தவிதமான கவனப் பிசகுகள் இல்லாமல் ஒரே நெறியோடு குண்டலினி யோகத்தில் இவர்கள் வெற்றி காண முடியுமா என்பதுதான் பெரிய கேள்வி.

இவர்கள் இதைப் பேசுவது கவரில் புரளி எழுப்புவது போல இருக்கிறது. கதை கட்டி விடுவது போல பேசுகிறார்கள். இதைவிட விபரீதம் என்னவென்றால் இந்த குண்டலினி யோகத்தை தப்பும் தவறுமாக செய்து பார்த்து பல துன்பங்களுக்கும், பல சித்தப் பிரமைகளுக்கும் இவர்கள் ஆளாவது தான்.

அதனால்தான் இந்த விஷயத்தை நான் பேசவில்லை. பேச பிரியப்படுவதில்லை எனினும் இதை மூடி மறைப்பதில் அர்த்த மில்லை. நான் சொன்னாலும் சரி சொல்லா விட்டாலும் சரி நீங்கள் வேறு வழியில் இதில் இறங்கு முயலக்கூடும். எனவே சில எச்சரிக்கைகளோடு இதை அணுகுகிறேன்.

சர் ஜான் உட்ரப்பை நான் குற்றம் சொல்லவில்லை. அவருக்கு உண்மையில் நன்றி சொல்கிறேன்.

"யோக சக்தி, யோக சித்தி" என்பதெல்லாம் பொய், எங்கள் விஞ்ஞானத்திற்கு பிடிபடாத விஷயம் என்று மேல் நாட்டார் இதுவரை சொல்லி வந்தார்கள். அவர்கள் சொல்வதையே வேத வாக்காக எடுத்துக் கொண்டு நம்மவர்களும் சொல்லி வந்தார்கள்.

இந்த காலகட்டத்தில் தான் உட்ரப் "இது சத்தியமானது. இங்கே விஞ்ஞானத்திற்கு மேற்பட்ட அதிவிஞ்ஞான உண்மைகள் இருக்கின்றன. இதில் இப்படி இப்படி என்று ஒரு ஒழுங்கில் படிப்படியாக செயல்திட்ட முறைகள் இருக்கின்றன" என்று விளக்கமாக எல்லோர் கண்களையும் திறந்து விட்டார்.

அப்படி அவர் பிரசாரம் பண்ணியிருக்கா விட்டால், உண்மையிலேயே நமது நாட்டுப் பெரியவர்கள் - இந்த சாத்திரத்தில் கரை கண்டவர்கள் எனப்படும் அறிஞர்கள்கூட இதைப்பற்றி இவ்வளவு ஆழமாக புரிந்து கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். அந்த அளவுக்கு இந்த குண்டலினி பற்றிய அறிவு மங்கிப் போயிருந்தது.

அவர் எழுதியதில் நம்பிக்கை ஏற்பட்டு பலர் உண்மையிலேயே யோக சித்தி பெற்ற யோகிகளிடம் சென்று இதைக் கற்றுக் கொண்டார்கள். குண்டலினி யோகத்திற்கு நல்ல காலம் பிறந்தது.

இன்று குண்டலினி அறிந்த யோக சித்தர்களும் இல்லாமல் இல்லை. அவர்களிடம் முறைப்படி கற்று முன்னேறும் சீடர்களும் இல்லாமல் இல்லை. அதே சமயம் இதைப்பற்றி வெறும் பேச்சுப் பேசும் போலிகளும் நிறைய இருக்கிறார்கள்.

அதனால் உங்களுக்கு பல தடவை எச்சரிக்கிறேன்.

யார் உண்மையான குண்டலினி சித்தி பெற்றவர்? எந்தவித சொந்த ஆதாயத்தையும் கருதாதவர். சீடர்களைக் கை விடாமல் கண்காணித்து மேலே அழைத்துச் செல்பவர்.

அப்படி மேலே அழைத்துப் போகக் கூடியவர் என்று உறுதியாக நம்பக்கூடிய உண்மையான குரு கிடைத்தால் ஒழிய யாரும் தானாகவோ அல்லது இப்போது எங்கும் தோன்றியிருக்கின்ற யோகிகள் என்பவர்களிடம் சென்றோ ஏமாறக் கூடாது.

இது அதிஜாக்கிரதை தேவைப்படுகின்ற முக்கியமான விஷயம் என்பதுதான் எனது எச்சரிக்கை."

கோதுமை உப்புமா செய்யும் போது, கொதிக்கும் தண்ணீரில் சிறிது வெந்த பாசிப் பருப்பை சேர்த்து, பின் கோதுமை ரவையைப் போட்டு உப்புமா செய்தால் ருசியாக இருக்கும்.

— கீதாஞ்சலி



வித்தியாசமான முயற்சி!

இப்போதெல்லாம் நிறைய பெற்றோர்கள் தங்களின் பெண்களுக்கு நடனம் சொல்லித் தருகின்றனர். அவர்களும் நன்கு கற்றுக் கொண்டு மேடையேறி பரிமளிக்கின்றனர். இவர்களிலே ஒருவராக விடாமல் மிக வித்தியாசமான, பாராட்டத்தக்க முயற்சியினை எடுத்துச் செயல்படுகிறார்கள் திரு ஜெயராமனும் திருமதி சாந்தி ஜெயராமனும்.

டிசம்பர், ஜனவரி மாதங்களில் சென்னையில் 'சங்கீத சீஸன்' கொடிகட்டிப் பறக்கும்போது இந்தக் கலை நகரமெல்லாம் வசதி படைத்தவர்களுக்கு என்ற சந்தேகம் வரும். 'இவர்களுக்கு மட்டுமல்ல எளியவர்களுக்கும் இந்தக் கலை போய்ச் சேர வேண்டும்' என்ற ஆர்வம் பிறந்தது இந்தத் தம்பதிகளுக்கு.

அதன் விளைவுதான் இவர்களுடைய பெண்களும், நாட்டிய மணிகளுமான குமாரி அர்ச்சனா ஜெயராமன், குமாரி அர்ச்சனா ஜெயராமனின் இரு நாட்டிய நிகழ்ச்சிகளுக்கும் 'விசேஷ விருந்தாளிகளை' அழைத்திருக்கிறார்கள். ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு மாநில அரசு அனாதை இல்லத்திலிருந்து நூற்றியம்பது குழந்தைகளையும், மற்றொரு நிகழ்ச்சிக்கு பாலர் மந்திரிலிருந்து நூற்றியம்பது குழந்தைகளையும் வரவழைத்து அவர்களுக்கு நடன விருந்து அளித்திருக்கிறார்கள். நிகழ்ச்சியின் போது சிற்றுண்டியும் அளித்திருக்கிறார்கள்.

"இவ்விருவருமே என் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி. அந்தக் குழந்தைகள் நடனத்தைப் பார்த்துவிட்டு அடைந்த மகிழ்ச்சியும், குதூகலமும் என் கண்களை விட்டு நீங்கவேயில்லை. இனி இது போலவே பல நிகழ்ச்சிகளைத் தர நாங்கள் திட்டமிட்டு இருக்கிறோம்" என்கிறார் சாந்தி ஜெயராமன்.

— மாதங்கி



உபயோகிப்பவரே கழட்டி பொருத்தக்கூடிய பல்



அழகு என்பது இயற்கை கொடுத்த வசீகர வரம். அந்த அழகு முதலில் தொடங்குவது முகத்தில்தான். அழகு சேர்க்கும் முகத்தில் பற்களின் அணிவகுப்பும் அடக்கம். ஆனால் நம்மில் எத்தனை பேருக்கு அழகான முத்துமணி மாலை போன்ற வரிசையான பற்கள் இருக்கிறது? நம் நாட்டில் சில பெண்களுக்கு பற்கள் சீராக இல்லாததனாலேயே அவர்களின் திருமணம் தடைப்பட்டு நிற்கிறது.

பல் போனால் சொல் போகும் என்பார்கள். போகக் கூடாது என்பதற்காக செயற்கைப் பற்களைப் பொருத்திக் கொள்கிறார்கள். உணவை நன்கு அரைத்து எளிதில் ஜீரணமாகும் வகையில் உள்ளே அனுப்புவதற்கு பற்களே காரணமாக இருக்கின்றன. பல் கட்டுவதில் இப்பொழுது நவீன முறைகள் வந்துள்ளன. முன்பெல்லாம் கட்டப்பட்ட பல்லை நாள்தோறும் எடுத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டி இருக்கும். இப்பொழுது அந்தத் தொல்லை இல்லை. நிரந்தரமாக வைக்கக் கூடிய ஸ்க்ரு (Screw) முறை வந்துள்ளது.

இதுபோல் நவீன முறைகள் மேலை நாடுகளில் வந்துள்ளன. அதை* ஜெர்மனி சென்று நேரில் பார்த்தும், பயிற்சி பெற்றும் டாக்டர். பாலாஜி வந்துள்ளார். புகழ் பெற்ற மருத்துவர்கள்



'பொய்ப்' பல்லை 'மெய்ப்' பல் போல் உபயோகிக்கலாம்

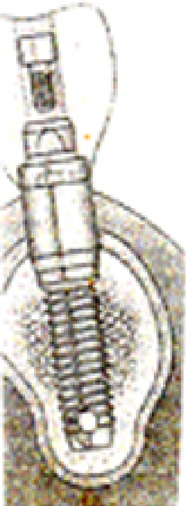




4 அல்லது 2 ஆணிகளினால் நிரந்தரமாக பொருத்தப்பட்ட முழுபல்செட்

தலைமையில் அங்குள்ள மருத்துவமனைகளில் பல் மருத்துவத்தில் அதி நவீன (Distraction Ostegogenesis) முறையினை நேரிடையாக பயிற்சி பெற்று திரும்பி இருக்கிறார்.

இங்கு டாக்டர் பாலாஜி பற்றி சில வரிகள். உலக புகழ் பெற்ற முகச் சீரமைப்பு நிபுணரான இவர் சென்னையில் உள்ள நான்கு பெரிய மருத்துவமனைகளில் ஆலோசனை நிபுணராகப் பணிபுரிகிறார். 7 வருடத்திற்குள் நீண்ட நாவை ஆபரேஷன், முகச் சீரமைப்பு ஆபரேஷன் என எட்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களை அழகுப்படுத்தியவர் இவர். பிறந்த குழந்தை முதல் 80 வயது வரை உள்ள பாதிக்கப்பட்ட ஆண்களும், பெண்களும் இவரிடம் சிகிச்சை பெற வருகிறார்கள். சென்னை தேனாம்பேட்டை, பாரதிதாசன் சாலையில், சொந்தமாக மருத்துவமனையும் (தொ.பே. 452936) நடத்தி வருகிறார் இவர்.



ஸ்க்ரூ முறையாக ஆடிய பின் பொருத்தப்பட்ட நிரந்தர பல்

பல் இல்லாமை என்பது முதியோர்களுக்கு மட்டுமின்றி பல இளவயதுகாரர்களுக்கும் உள்ளது. சிறு வயதிலேயே தீராத பல் வலியினாலோ அல்லது விபத்தினாலோ சிலருக்குப் பற்களை இழக்க நேரிடுகிறது. மாறாக முதியோர்களுக்கும் பெரும்பாலும் பற்கள் ஒவ்வொன்றாக ஆடி தானாகவே விழுந்து விடுகிறது. இந்நிலையில் பற்களை எந்த முறையில் கட்டுவது

என்ற பெரிய குழப்பமும், கேள்விக் குறியும் தோன்றும். உபயோகிப்பவரே எடுத்து பின் மாட்டிக் கொள்ளும் பல் செட்டுகளை இளைய வயது நபர்கள் விரும்பமாட்டார்கள். இவர்கள் பெரும்பாலும் அருகில் உள்ள பற்களின் துணை கொண்டு கழட்ட முடியாத பற்களையே பொருத்திக் கொள்வார்கள்.

வாயினுள் மிஞ்சி இருக்கும் நிலை பற்களுக்கு ஏற்றவாறு கழட்டக் கூடிய பல் செட்டுகளும் அல்லது எடுக்க இயலாத பற்களும் பொருத்தப்படுகின்றது. எல்லா பற்களையும் இழந்தவர்களுக்கு பல் செட்டுகள் கொடுக்கப்படுகிறது. இவைகளை கொண்டு கடினமான பொருட்களை உண்ண இயலாது. தவிர விரைவாகவும் சரளமாகவும் பேசினால் வாயிலிருந்து விழுந்து விடும். இவை போதாதென்று, செட்டுகளின் அமைப்பினால், அது செயற்கைப் பற்கள் என்று எளிதில் தெரிந்துவிடும். இத்தகைய இக்கட்டான சூழ்நிலைகளை தவிர்க்க எடுக்க இயலாத பற்களையே எல்லோரும் நாடுவார்கள்.

நிலைப் பற்களின் வேர்கள் எலும்பினுள் புதைந்து இருப்பதால் இளவயது நபர்களுக்குக் கட்டும் பற்கள் ஆடாமல் இயற்கை பற்கள் போல் இருக்கும். ஆனால் பற்கள் இல்லாதவர்களுக்கு, தாடை எலும்பிலிருந்து துணை எடுக்க 'இம்ப்ளாண்ட்' ஆணிகள் (Implant Screws) உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நவீன ஆணிகளை பற்கள் இல்லாத இடத்தில், தாடை எலும்பிற்குள் செலுத்தி, அதற்கு மேல் செயற்கை பற்களைப் பொருத்தலாம். இது இயற்கைப் பற்களைப் போலவே பொலிவுடன் இருக்கும். இத்தகைய ஆணிகள் முழுமையாக பற்களை இழந்தவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் ஓரிரு பற்களை உடையவர்களுக்கும் அழகாக பொருந்தும்.

இம்ப்ளாண்ட் ஆணியின் மேல் பொருத்தப்பட்ட பல்

இந்த நவீன சிகிச்சை, மேடையில் உரை நிகழ்த்தும் பேச்சாளர்களுக்கும், அரசியல்வாதிகளுக்கும், மற்றும் அன்றாடம் மக்களிடம் பழகுபவர்களுக்கும் ஒரு நிம்மதியைக் கொடுக்கின்றது. வெளியே செல்லும் இடத்தில் தன்னம்பிக்கையுடன் பேசவும், உண்ணவும் உதவுகிறது.

அடிப்படையாக இந்த 'இம்ப்ளாண்ட்' ஆணிகள் அவை பொருத்தப்படுகிற இடத்திற்கேற்ப மூன்று வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிகபட்சமாக எலும்பிற்குள் செலுத்தப்படுகின்ற ஆணிகளே உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.



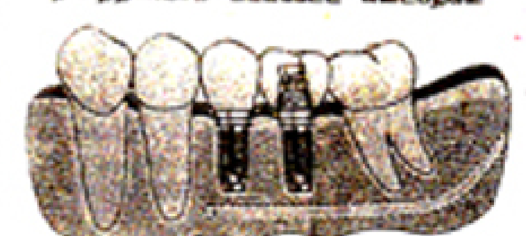
பிறபற்களின் துணைக்கொண்டு பொருத்தப்பட்ட கடைவாய் பற்கள்

இவை பேசும் போதும், உண்ணும் போதும் ஏற்படுகின்ற அழுத்தத்தைத் தாங்கும் வல்லமை உடையது.

இம்ப்ளாண்ட் ஆணிகள் மூலம் பற்கள் அமைப்பது படிப்படியாக செய்ய வேண்டிய முறை. முதலில் பல் எடுத்த இடத்தில் உள்ள தாடை எலும்பிற்குள் தகுந்த அளவிற்கேற்ப கருவி கொண்டு துளை இட வேண்டும். பின்பு துளையினுள் இம்ப்ளாண்ட்டை இறுக்கிட்டமாக வைத்து மூடி விட வேண்டும். ஆணியின் நுனியை ஒரு சிறு திருகு ஆணிக் கொண்டு அடைத்து விட வேண்டும். எப்பொழுதும் பல் எடுத்த உடன், ரணம் ஆறும் பொழுது அதைச்சுற்றி இருக்கும் எலும்பு கரைந்து கொண்டே போகும். சிலருக்கு அதிகமாக கரைந்து விடுவதால், எஞ்சி இருக்கும் எலும்பு, ஒரு இம்ப்ளாண்ட் ஆணியை தாங்கும் அளவிற்கு பலம் இருக்காது. இதனால் சில வேளை, தாடையின் வேறு பகுதியிலிருந்தோ அல்லது இடுப்பு எலும்பிலிருந்தோ சிறிதளவு எலும்பை எடுத்து, பல் கட்டப்போகும் இடத்திற்குக் கிராஃப்ட் செய்யலாம்.

இதைத் தவிர கவனிக்க வேண்டியவை, ஆணியின் அளவு மற்றும் செலுத்தும் திசை. ஏனெனில் மேல் தாடையில், மிக நீளமான ஆணியை பொருத்தினால், அது மேலே உள்ள சைனஸில் (Sinus Cavity) சென்றால், பிரச்னைகள் பல நேரிடும். இதே போல், கீழ் தாடைக

இம்ப்ளாண்ட் ஆணிகள் மூலம் தனித்தனியாக கட்டப்பட்ட கடைபற்கள்





சுலப முறையில் கேசரி

தேவையான பொருட்கள் :

பாம்பே ரவை – 1 கப்
சீனி – 2 கப்
தண்ணீர் – 2 கப் (பால் பிடித்தவர்கள் 1½ கப் தண்ணீர், ½ கப் பால் சேர்க்கலாம்)
ஏலப்பொடி – சிறிது
கேசரிப் பவுடர் – சிறிது
திராட்சை, முந்திரி – சிறிதளவு
நல்ல நெய் – 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

கனமான வாணலியில் 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சையை வறுக்கவும். 1 ஸ்பூன் நெய்விட்டு, ரவையைப் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். அதை வாயகன்ற பாத்திரத்தில் கொட்டி, தண்ணீரை (அல்லது பால் + தண்ணீர்) விட்டு 1 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.

ஊறிய ரவையுடன், சீனி, கேசரி பவுடர் சேர்த்து ஒரு கொதி, குக்கரில் 3 விசில் வரும் வரை வைத்து விடவும்.

பின் அதை வெளியில் எடுத்து, மீதமுள்ள 1 ஸ்பூன் நெய்யைச் சூடாக்கிக் கலவையில் விட்டு, ஏலம், முந்திரி, திராட்சை போட்டுக் கிளறிப் பரிமாறவும்.

ஆஹா! ருசியோ ருசி! 'கமகம' வாசனை!

— உமா ஜெயந்தி

குள் நீளமான ஆணியைப் பொருத்தினால், அதற்குக் கீழே உள்ள நரம்பை பாதிக்கும். இவ்வாறு நேரிடுவதைத் தவிர்க்க தகுந்த X-ray படங்கள் எடுக்க வேண்டும்.

இம்ப்ளான்ட் பொருத்தும் சிறு அறுவை சிகிச்சையை செய்வதற்கு முன்பு ஒருவரின் உடல் நிலை சீராக உள்ளதா என்று பரிசோதிக்க வேண்டும். முக்கியமாக சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு 'இம்ப்ளான்ட்' பொருத்துவது கடினம். ஏனெனில் அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் ரணம் சீராக ஆறாமல் இருக்கும். அதிகமாக இரத்தக் கொதிப்பு உடையவர்களுக்கும், இருதயக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் இதே நிலைதான். இதைப் போன்று உடலில் ஏற்படும் சில நோய்கள் பரவலான இம்ப்ளான்ட் உபயோகத்தை கட்டுப்படுத்தும். ஆனாலும், உடல் நிலையை ஓரளவிற்கு தேற்றியபின், பல் பொருத்தும் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கலாம்.

தாடை எலும்பிற்குள் இம்ப்ளான்ட் பொருத்துவதற்கு சுமார் 1 மணியிலிருந்து 2 மணி நேரம் ஆகலாம். இந்த சிகிச்சையை பொதுவாக பல் மருத்துவரின் கிளினிக்கில் செய்யலாம் அல்லது மருத்துவமனையில் சேர்த்து மயக்க நிலையில் பொருத்தலாம். ஒரு இம்ப்ளான்ட் பொருத்த மருத்துவமனையில் சேர தேவையிருக்காது. ஆனால் அதுவே ஒரு கடைப்பல்லாக இருந்தாலோ அல்லது எலும்பு கிராஃப்ட் செய்ய நேர்ந்தாலோ அவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை அறையில்தான் செய்ய நேரிடும். மருத்துவமனையில் ஒன்றிலிருந்து இரண்டு நாட்கள் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு அறுவை சிகிச்சை செய்வதனால் எந்த பின் விளைவுகளும் நேராது.

இவ்வாறு பொருத்திய இம்ப்ளான்ட் அதை ஒட்டியுள்ள எலும்போடு இணைய, குறைந்தது 2 முதல் 3 மாதங்கள் ஆகும். அதுவரை பல் இல்லாத இடத்தில் தற்காலிகமாக கட்டி வைக்கக் கூடிய பல் செட்டை உபயோகிக்கலாம். இவ்வேளையில் கடினமாக எதையும் கடிக்கக் கூடாது. மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் ஒரு X-ray எடுத்து அதைச் சுற்றி எலும்பு நன்றாக அமைந்துள்ளதா என்று அறிந்து பின்பு அடுத்தபடி சிகிச்சை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

தற்காலிகமாக வைத்த பல்லை எடுத்து இம்ப்ளான்ட்டின் நுனியில் உள்ள மூடியை நீக்க வேண்டும். அந்த இடத்தில் ஒரு பல்லை பொருத்துவதற்கேற்ப அகலமான கம்பியை உள்ளே திடமாக செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு செய்தபின் சரியான அளவு எடுத்து லேப் பிற்கு அனுப்ப வேண்டும். இதனைச் செய்ய மூன்று நாட்களே ஆகும். செய்யும் பல்லின் பின்னால் ஒரு சிறு துளை இருக்கும். இந்தத் துளையின் வழியாக பல்லை இம்ப்ளான்ட்டிற்குள் ஆணியைக் கொண்டு திருகி விடலாம்.

இம்முறையினால், பற்கள் கடிக்கும் பொழுதும், பேசும்பொழுதும் ஆடாமல் இருக்கும். வரிசையாக 4 அல்லது ஐந்து பற்கள் இல்லாதவர்களுக்கு இருபுறமும் ஒவ்வொரு இம்ப்ளான்ட் வைத்தாலே போதுமானது. இதனின் துணைக் கொண்டு மற்ற பற்களை கட்டி விடலாம். முழுமையாக பல் இல்லாதவர்களுக்கு, அவர்களின் எலும்பின் அளவிற்கு ஏற்ப 4 அல்லது 5 இம்ப்ளான்ட்கள் பொருத்த வேண்டும். இவ்வாறு செய்த பற்கள் எலும்பின் உள்ளே இருந்து நிற்பதால், பார்ப்பதற்கு இயற்கையான தோற்றம் அளிக்கும்.

— மாதங்கி



'ருசி'யான ரகசியங்கள்!



ஒருவர் சமையல் பற்றி மற்றவர்களிடம் கேட்டால் ஒன்றும் தெரியவில்லை என்று ஏளனமாக நினைப்பார்களோ என்று எண்ணி கேட்பதற்கு கூச்சப்பட்டுக் கொண்டு ஏதோ தனக்குத் தெரிந்ததை சமைத்து உணவுகள் தயாரிக்கிறார்கள். ஒரு சிலர், அப்படியே கேட்டாலும், தெரிந்தவர்கள் தனக்குத் தெரிந்ததை சொல்லாமல், ஒரு சில முக்கிய குறிப்புகளை (சேர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்களை) விட்டு விட்டுக் கூறி விடுகிறார்கள். இதன் காரணமாக ஒருவர் சமைக்கின்ற அதே உணவு, மற்றவர் சமைக்கும் போது சுவையில் சற்று மாறுபடும்.

அந்த வகையில், ஒவ்வொரு உணவு வகைகளிலும் ஒரு சில உணவுப் பொருட்களை கூட்டியும், அதே உணவுப் பொருட்களை வேறு சில உணவு வகைகளில் குறைவாகவும் சேர்த்துக் கொண்டோமானால், யார் வேண்டுமானாலும் எந்த வகை உணவானாலும் சுவையாகத் தயாரிக்கலாம்.

- சாம்பார் வகைகளுக்கு தனியா அதிக அளவில் சேர்க்கக் கூடாது. தனியாப் பொடி அதிகமானால் சாம்பாரில் ஒரு 'மதமதப்'புடன் கூடிய சிறிது கசப்புத்தன்மை இருக்கும். சாம்பார்ப் பொடி அரைக்கும் போது ஒரு பங்கு மிளகாய் என்றால் பாதி அளவுதான் தனியா சேர்க்க வேண்டும் (கொத்தமல்லி).

- அதே போல் வெந்தயம் பருப்புடன் சேர்த்துச் சமைத்தால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும் கசப்புத்தன்மை இருக்காது. ஆனால் அதே வெந்தயம் பொடியாக சிறிது அதிக அளவில் சேர்த்து விட்டாலும் கசப்புத் தன்மையுடன் உணவின் சுவை இருக்கும்.

- புளிக் குழம்பு (வற்றல் கார குழம்பு)களில் தனியா சற்று தாராளமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அந்த அளவிற்குப் புளி சேர்த்துக் கொள்ளும் போது மேலும் சுவை கூடும்.

இது போன்ற குழம்பு வகைகள் செய்து முடித்து அடுப்பில் இருந்து எடுத்த பின் சிறிது நல்லெண்ணெயைக் குழம்பின் மேல் சுற்றி ஊற்றி மூடி வைத்தால் சாப்பிடும் போது சுவையாக இருக்கும்.

காரக் (வற்றல்) குழம்புகளில் தேங்காய் அரைத்து ஊற்றிச் செய்தால் சுவையாக இருக்கும். அப்படிச் செய்யும் போது, தேங்காய் துருவி, சூடான வாணலியில் சிறிது வதக்கி எடுத்து அரைத்துக் குழம்பில் ஊற்றினால் மேலும் சுவை கூடும்.

- எல்லாம் நன்றாக சமைத்து, உப்பில் மட்டும், சற்று கை தாராளமானவராக இருந்தால், உப்பு எடுக்கும் போதே சற்று குறைவாக எடுக்க வேண்டும். அப்படி எடுத்த உப்பு உணவில் சேர்க்கும் போது, எடுத்ததில் பாதி அளவு மட்டும் போட வேண்டும். இப்படியே செய்து வந்தால், நாளடைவில் உணவில் அதிகமாக உப்பு சேர்ப்பதைத் தவிர்த்து விடுவீர்கள்.

- காய்கள் நறுக்குவதில் கூட, உணவிற்குச் சுவை ஏற்படும். சாதாரணமாக, கத்தரிக்காய் சாம்பாரில் போடும்போது, நீளவாக்கில் அரிந்து போட வேண்டும். காரக் குழம்புகளுக்கு நீளவாக்கில் நறுக்கி, பின் குறுக்காக நறுக்கிப் போட வேண்டும்.

- வெங்காயம் கூட சாம்பாருக்கு நீளவாக்கில் அரிந்து போட்டு,



வற்றல், கார குழம்புகளுக்கு குறுக்கு வாக்கில் நறுக்கிப் போட்டுச் செய்தால் சுவை (மாறுபட்டு இருப்பது தெரியும்), நன்றாக இருக்கும்.

● புதினா, துவையல் அரைக்கும் போது எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சேர்த்து, அதற்குத் தகுந்த புளி சேர்த்து விடுவதால் நன்றாக இருக்கும். ஆனால், உணவுப் பொருட்களில் அரைத்து வாசனைக்காக சேர்க்கும் போது, கொத்தமல்லித் தழையுடன் ஒன்றிரண்டுதான் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும்.

அதே சமயம், பிரியாணி, புலாவ் வகைகளில் புதினா அதிக அளவில் சேர்க்கிறோம் ஒன்றும் ஆவதில்லை (உணவில் கசப்புத்தன்மை) என்றால், எண்ணெயில் வதங்கி விடுவதால் வாசனையுடன் நன்றாக இருக்கும்.

குருமா வகைகளில் கூட, சில சமயம் கசப்புச் சுவை தெரிவதற்குக் காரணம், புதினா அதிகமாகி இருக்கும். அல்லது தனியா அதிக அளவில் சேர்க்கப் பட்டிருக்கும். அல்லது இஞ்சி அளவு கூடுதலாகி இருக்கும். ஆம்! அசைவ உணவு வகைகளில், தனியா, இஞ்சியின் அளவு கூடுதலானால் சுவையாக இருக்கும். ஆனால் சைவ உணவு வகைகளில் குருமா, மசாலா வகைகள் தயாரிக்கும் போது, தனியா குறைவான அளவில்தான் சேர்க்க வேண்டும். இஞ்சி மிகச் சிறிய அளவில் சேர்த்தால் போதும். அரை கிலோ அளவு காய்கள் என்றால் ஏழெட்டு பூண்டு பற்கள், கொட்டைப் பாக்கு அளவு இஞ்சி போதும்.

● தக்காளிச் சட்னி தயாரிக்கும் போது, சிறிது புளி சேர்த்துக் கொள்வது சட்னியின் சுவையைக் கூட்டும். புளி ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள், எலுமிச்சம்பழ சாறு சிறிதளவு விட்டுக் கொள்ளலாம்.

● 'ரசகுல்லா கூட பிரமாதமாகத் தயாரித்து விடுகிறேன். இந்த ரசம் மட்டும் ஏடாகூடமாகி விடுகிறது' என்று புலம்பிய வேண்டாம். சீரகம், மிளகு ரசம் என்றால், சீரகம், மிளகுடன் கறிவேப்பிலை ஒன்றிரண்டு, மிளகாய் வற்றல் ஒன்று சேர்த்து மைபோல் அரைத்து விட்டால் ரசம் ருசிக்காது. ஒன்றிரண்டாக பட்டும் போல் நுணுக்கி எடுக்க வேண்டும். பூண்டு ஒன்றிரண்டு சேர்ப்பவர்கள் தோல் உரிக்காமல், பூண்டு அப்படியே வைத்து நுணுக்கிய சீரக மிளகுடன் ஒரு தட்டு தட்டி எடுத்து ரசம் தயாரித்தால் நன்றாக இருக்கும். மிக்ஸியில் அரைப்பதானாலும் இதே போல் செய்ய வேண்டும்.

● ரசப் பொடி உபயோகித்து ரசம் செய்யும் போது, பருப்புத் தண்ணீரில் (வேகவைத்து) செய்தால்தான் ருசியாக இருக்கும்.

● தக்காளி சட்னி, வேறு வகைகள் தயார் செய்து மிக்ஸியில் அடிக்கும் போது, மையாக அரைக்காமல், சற்று பரபரவென்று இருக்கும்படி ஒன்றிரண்டாக அரைத்து எடுத்தால் சாப்பிடுவதற்கு நன்றாக இருக்கும்.

● உணவில் அதிக அளவில் எண்ணெய் (கொழுப்பு) சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது என்றாலும் வளரும் குழந்தைகளுக்கு கொழுப்புச் சக்தி அவசியமாகிறது. ஆகவே பொரியல், வதக்கல் இவற்றைத் தயாரிக்கும் போது, சில சமயங்களில் மாறுதலுக்காக தேங்காய் எண்ணெயில் செய்து கொடுக்கலாம். குறிப்பாக, கேரட் பொரியல், அப்பளம், பீர்க்கங்காய் கறி என்று தேங்காய் எண்ணெயில் செய்தால் வித்தியாசமான சுவையில் நன்றாக இருக்கும்.

● சட்னி வகைகள் அம்மியில் அரைப்பது போல் இல்லையே என்று பெரியவர்கள் அலுத்துக் கொள்ளாமல் இருக்க, தேங்காய், பொட்டுக்கடலை சட்னி அரைக்கும் போது, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்க வேண்டும் (அம்மியில் அரைப்பது போல் ஒவ்வொன்றாக தனித்தனியாக அரைக்கக் கூடாது).

● இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேல் உணவு சமைக்கும் இடமும், தயாரிக்கும் முறையிலும் சுத்தம் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பெரிய சமையல் கூடமாக இருக்க வேண்டும் என்று

தட்டை மாவில், சிறிது ஊறவைத்த ப. பருப்பு, சிறிது சீரகம் இரண்டையும் கலந்து தட்டை செய்தால் தட்டை மொறு மொறுவென இருப்பதுடன், மணமாகவும் இருக்கும்.

— பாலா



இருபத்து நான்கு மணி நேரம் கடந்து விட்டால், கொதிக்க வைத்த குடிநீரில் மறுபடியும் கிருமிகள் குடியேறிவிடுகின்றன. ஆகவே, தேவைக்கேற்ப நீரைக்காய்ச்சி அப்போதைக்கப்போதே காலி செய்து விடுதல் நல்லது.

— ஜெயகதா ஷங்கர்



வேண்டாம், சிறிய இடமானாலும், காலையில் சமைக்கத் துவங்கும் முன், இடம் துடைத்து, சமையல் மேடை துடைத்து (அந்த நாள் போல் தினமும் சாணமிட்டு அடுப்பு மெழுகி, சாம்பல் அள்ளி, கோலமிட்டுச் சமைக்க வேண்டிய நிலை இன்றில்லை. ஒரு வேளை அப்படி எல்லாம் சமைத்து, சுகாதாரம், அவர்கள் அறியாமல் பேணி வந்ததால் தானோ என்னவோ அன்று இத்தனை வியாதிகள் இல்லை. ஆரோக்கியமாக இருந்திருக்கிறார்கள்).

அடுப்பு மேடை சுற்றிலும் இரவில், பல்லிகள், எலிகள் ஊர்ந்து திரிகின்றன. பாத்ரூமிலும் சுற்றிவிட்டு, சமையல் மேடையிலும் ஏறி 'வால்ட் டிஸ்னி' ராஜ்ஜியம் போல், எலிகளின் அட்டகாசம் சொல்ல முடியாது. சுத்தம் செய்யப்படாமல் அந்த இடத்தில் பாத்திரங்களை வைத்து எடுத்து, செய்யும்போது, தூசிகள் உணவில் கலந்து, அதனால் வியாதிகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. சமையல் அறையை பளிச்சென்று சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டு, சமைத்து உணவு பரிமாறினால் சமைப்பவர்களின் மதிப்பே உயரும். சுத்தமான இடத்தில் சமைப்பதற்கே தனி 'ருசி' ஏற்படுவதை ஒவ்வொருவரும் உணரலாம்.

மற்றும் முக்கியமாக சமையல் சிறக்க கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் - சமைக்கும் பாத்திரங்கள். அசைவம் சமைப்பவர்கள், அதே பாத்திரங்களை சைவம் சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. கரண்டிகள் உட்பட அசைவத்திற்குத் தனி பாத்திரங்கள் உபயோகிக்க வேண்டும். இப்படி சமைப்பதாலும் உணவின் சுவை மாறுபடும்.

(என் அம்மாவின் பழக்கம் அரிவாள்மனை கூட தனித் தனியாக வைத்திருப்பார்கள்).

● சமையல் செய்யும் போது உபயோகப்படுத்தப்படும் செம்பு, சமைத்து முடித்த உடன் (அடிக்கடி தொட்டு எடுப்பதால்) பிசுக்காக இருக்கும். சாப்பிடும் போது அப்படியே அதில் தண்ணீர் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளாமல் பளிச்சென்று தேய்த்து தண்ணீர் எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் சாப்பிடும் இடம் ரம்மியமாக இருக்கும்.

● ஏற்கெனவே கழுவி வைத்துள்ள பாத்திரங்களை எடுத்து உணவுப் பொருட்களை வைக்கும் முன்பு ஒருமுறை கழுவி விடுவது அல்லது அதற்கென உள்ள துணியில் துடைப்பது நல்லது. கழுவிக் காய வைத்துள்ள பாத்திரங்கள் பளிச்சென்று உள்ளது போல் இருக்கும். விரலால் துடைத்துப் பார்த்தால் தூசி படிந்து இருப்பது தெரியும். ஆகவே ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் சற்று கவனமாக, முன்யோசனையுடன் செயல்பட்டால் இந்த அவசர யுகத்தின் மாசுக்களில் இருந்து ஓரளவு விடுபடலாம்.

● பெரிய விருந்துகள், பார்ட்டிகளுக்குச் செல்லும் போது உணவு சுவையாக உள்ளதே என்று ரசித்துச் சாப்பிடுவதுடன் நின்று விடாமல், அந்த உணவுகளில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள காய்களில் எப்படி, எந்த அளவில் எந்த உணவில் எப்படி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது, என்னென்ன உணவுப் பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது போன்றவற்றை கவனித்துப் பார்த்து உணர்ந்து கொண்டால், நாமும், அதே போல், அதை விடவும் சுவையாக சமைத்து அசத்தலாம்.

● எல்லாவற்றிற்கும் மேல் ஒரு விருந்திற்கு சென்றால், அது யாராக இருந்தாலும், புறப்படும் முன், அவர்கள் சமையலைப் புகழ்ந்து, உளமாரப் பாராட்டி வருவதை வழக்கமாகக் கொண்டால், நிச்சயம் நமக்கும் அதே போல் மிகப் பெரிய அளவில், பலரும் போற்றும்படி பாராட்டுகள் கிடைப்பது உறுதி. இதை என் அனுபவத்தில் உறுதியிட்டுக் கூறுகிறேன்.

— சி. பூங்கோதை

கல்யாண வைகைகள்

9

சாம்பசிவனின் தாயின் மரணத்தில் எந்த எதிர்பாராத திகைப்புமில்லை. அது ஒரு இயற்கையான, பிறர் பொறுமையைச் சோதிக்காத அழகான முடிவாகத்தான் இருந்தது.

ஆனால் ஊர் முழுவதுமிருந்த நெருங்கிய, தூரத்து உறவினர்கள் கூடிய இடத்தில் மலர்விழி, மகனும், மருமகனும் கவனிக்காமல் சென்று விட்டதில் தன் தாயார் துடிதுடித்துச் செத்ததையும், தான் ஓடிவந்து காப்பாற்ற முயன்றதையும் கத்தலும், கூச்சலும், ஒப்பாரியுமாக அமர்க்களம் செய்து கொண்டிருந்தாள். பாக்யா தன் பங்குக்கு.



"எப்படியிருந்தாங்க, எங்கம்மா... சாம்பு இப்படி ஒரு ஓடுகாலியை வீட்டோட இட்டுக்கிட்டு வந்ததிலிருந்து படுத்த படுக்கையாயிட்டா. நோவு, நொடிக்கு மருந்து இல்லை. வாயிக்கு ருசியா சாப்பாடில்லை. இதோட... நாம வீட்டுல அழைச்சுக்கிட்டுப் போயி வைத்தியம் பாக்கலாம்னா, 'பொண் வீட்டுக்கு வர்ற மாட்டேன், எம்புள்ளையோடதான் இருப்பேன்னு அடம் வேற. இன்னிக்கு இப்படி அனாதையாட்டம் செத்துக்கிடந்திருக்கா" என்று அரற்றினாள்.

சீதாவின் உடம்பு பற்றி எரிந்தது. என்ன அக்கிரமம் இது. சாம்பசிவன் வெளிநாட்டில் இருந்தவரை அம்மாவுக்கு அனுப்பிய பணத்திற்காகவும், அவன் உடலுழைப்பிற்காகவும் உபசாரம் செய்து அவனை உறிஞ்சிய பெண்கள், அவனுக்குச் சிறிய நோய் தோன்றிய உடனேயே.

"தம்பி, அம்மாவை இனிமேல் வச்சிக்க முடியாது இங்கே. நீ தனியா ஏதாவது ஏற்பாடு பண்ணு. என் புக்ககத்துக்காரங்க இவா மாமியாருக்கு செய்யறாருன்னு திட்டறாங்க" என்று எழுதியதும், அம்மாவே பல கொடுமைக்கு ஆளாகி, பெண்களால் வீடு வீடாகப் பந்தாடப் பட்டதும், தாயாருக்காகத் தன் தொழில் முன்னேற்றத்தையே தியாகம் செய்துவிட்டு சாம்பசிவன் நாடு திரும்பி, அவர் சீதாவை மணந்தபின், சீதா ஒரு தாதிக்கும் மேலாக அவருக்கு சேவை செய்து வந்திருக்கிறாள்.



"சிறிதும் அசிங்கப்படாமல் பீ, மூத்திரம் எடுத்து, உடம்பு துடைத்து, உடம்பில் ஒரு படுக்கைப் புண் கூட வராமல் கவனித்துக் கொண்டதற்கு எனக்குக் கிடைக்கும் பரிசா இது! நீங்களெல்லாம் பெண்களா இல்லை பேய்களா? இனியும் நான் பொறுக்க மாட்டேன்' குமுறி எழுந்தாள் சீதா.

வெளியே ஆண்களுடன் நின்றிருந்த சாம்பசிவனைச் சமிக்ஞையால் அழைத்தாள். உடல் கிடத்தியிருந்த ஹாலைத் தாண்டி சாம்பசிவன் பின்புறம் வந்தார். "என்னம்மா!"

சீதாவின் கண்களில் கோபமும், ஆத்திரமும் வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. வழக்கமாக உயராத அவள் குரல் பலத்து ஒலித்தது. "இதோ பாருங்க, இத்தனை நாளாக நானும் வாயைத் திறக்காம எத்தனையோ பேச்சுக் கேட்டுட்டு சும்மா இருந்தேன். ஆனா, இத்தனை பேர் முன்னாடி என்னை, அதுவும் ஒரு நர்சுக்கும் மேலா எங்கம்மாவுக்குக் கூட செய்யாத அத்தனை வேலையும் உங்கம்மாவுக்கு அசிங்கமில்லாம செய்திருக்கிறவளை இப்படிப் பேசினா நான் சும்மாயிருக்க மாட்டேன். இத்தினி பேர் முன்னாடி என்னை அவமானம் செய்தா நான் ராட்சசியாகி விடுவேன்..."

எத்தனை சாதுவானவர்களும் ஒரு அளவு தான் துன்பம் தாங்குவார்கள். கொத்தக் கொத்த தூங்கும் மிருகம் விழித்துத்தான் எழும். நடு ஹாலில் சாவைச் சுற்றி ஒரு அசிங்கமான நாடகம் நடந்தால் அது ஆபாசமாகும். ஒருத்தியில்லை, மூன்று உடன்பிறந்தவர்களை அழைத்து சமரசம் செய்வதை விட அடங்கிப் போகும் மனைவியிடம் பேசுவது சுலபம்.

"சீதா சண்டை போடற இடம் இது இல்லை..." சாம்பசிவன் அடிக்குரலில் கூறினார்.

"ஏங்க, நானா சண்டை போடறேன், இல்லை சண்டை இழுக்கறேன். சும்மாக் கிடக்கிறவளை வம்புக்கிழுத்து இப்படித் தாக்கறாங்களேன்னு வருத்தப்படாத நீங்க என்ன புருஷன்..." கத்தினாள் சீதா.

சாம்பசிவன் புரிந்து கொண்டார். இது வாதிக்காக அணுகக்கூடிய விஷயமில்லை. குரலில் கண்டிப்பை வரவழைத்துக் கொண்டார். இங்கே அதிகாரம்தான் அடக்குமுறையாகப் போகிறது.

"சீதா... வாயை மூடு. நீ என் உண்மையான மனைவியாக இருந்தா என கையடித்து சத்தியம் செய்து கொடு. இங்க பாடியை எடுத்து, கூட்டம் கலையற வரைக்கும் உன் வாயைத் திறக்க மாட்டேன் என்று யாருக்கும் பதில் பேச மாட்டேன் என்று. உம்... சீக்கிரம் சத்யம் செய்..." மிரட்டினார். ஹிஸ்டீரிக்கலாகக் கத்தியவள் நீட்டிய கையை வெறித்துப் பார்த்தாள். மந்திரத்தால் கட்டுப்பட்டவள் போலத் தன் கையை மெல்ல அதன் மேல் வைத்தாள். உள்ளே நகர்ந்தாள்.

சீதாவின் கோபம் வடியவில்லை. ஆத்திரம்

உஷா சுப்ரமணியன்

அடங்கவில்லை. 'பெண்ணாகப் பிறந்த காரணத்தால் அதிகாரத்தால் மனைவியாக அடங்கிப் போக வேண்டியிருந்தது. அவள் ஆத்திரம் சாம்பசிவன் மேல் படிந்தது. எவ்வளவு நல்லவர் என்று நினைத்திருந்தேன் இவரை. ஏற்கெனவே விவாகரத்தானவள் வேறு வழியின்றி நின்றவளுக்கு நான் வாழ் வளித்திருக்கிறேன் என்ற திமிரில் எதுவானா லும் இவள் பொறுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்று என்னும் மிகச் சாதாரணமான ஆண் மகன். இத்தனை பேர் எதிரில் மனைவி அவமானப்பட்டு நிற்கும் போது அவளைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணம் சிறிது மற்ற ஒரு கணவன் - இவரை நம்பியா நான் மீதி நாளையும் கழிக்கப் போகிறேன்!' பின் முற்றத்திலேயே அமர்ந்தவள் முழங்காலில் தலையைப் பதித்து விம்மி, விம்மி அழுதாள். 'கடவுளே, என்னை ஏன் பெண்ணாகப் பிறக்க வைத்தே..'

தாயின் உடலைக் குளிப்பாட்டத் தண்ணீர் எடுக்க வந்த பாக்யா அழும் சீதாவை வியப்பு டன் பார்த்தாள். "என்னடியம்மா, மாமியார் செத்தாங்களேன்னு சந்தோஷப்படுவேயின்னு பார்த்தாத் தனியா உட்கார்ந்து அழுவறே! இனிமே ஒனக்கென்ன கவலை.. இத்தினி நாள் தான் அந்தக் கிழம் ஒன்னுறு வீட்டிலே கெடந் தது. இனிமே என்ன, மொதப் புருசன் செத்த பணம், ரெண்டாம் புருசன் வச்சிருக்கற வீடு வாசல் எல்லாம் ஒனக்கும், நீ பெத்த பொண் ணுக்கும்தானே. அழாதே.. நல்லா சிரி..." பாக்யா வெடுக்கென்று பேசி விட்டுக் குடத் துடன் உள்ளே சென்றாள்.

தொடர்ந்து வந்த சில பெண்களும் சீதாவை வியப்புடன் பார்த்தனர். சாம்பசிவத் தின் மனைவியே ஒரு வியப்புக்குரிய பிரக்ருதி யாகப் போனாலும், அவள் அழுகை மாறு பட்ட விமர்சனங்களைத் தூண்டியது... "பாவம், ஒரு வருஷமாக கெழவிக்கு கொஞ் சமா சிஷ்ருஷை செய்திருக்கா இந்தப் பொண்ணு. இப்போ கை ஒடிஞ்சாப்போல இருக்கும்" "அழாதேம்மா.. மாமியார் செத்தா மருமகளுங்க சந்தோஷப்படறதில்ல பார்த் திருக்கோம்.. நீ அழுவறேடம்.."

சீதா மாமியாருக்காக அழவில்லை. தன் நிலையை நினைத்துத் தாங்க மாட்டாமல் அழுகிறாள் என்று அங்கே எவருக்கும் புரியப் போவதில்லை. யாரோ ஒரு உறவுக்காரி தான் அறிந்திராத கிழவிக்கு ஒப்பாரி வைக்க, சடங்குகளுடன் கிழவியின் பயணம் துவங் கியது. இந்தச் சடங்குகள் எதிலும் சீதா பங்கு பெறவில்லை. அவளை யாரும் அழைக்கவு மில்லை.

மறுநாள் காலையில் அம்மா மறந்து விட் டாள். ஆனால் எந்த உறவினர் வீட்டிலிருந்து சோறு வர வேண்டும் என்பது பற்றிய விவா தம் பிரதானமாயிற்று. பாக்யா சாம்பசிவத் திடம், "எங்க வீட்டிலே செய்ய வேண்டிய எல்லாம் செய்திடுவாங்க. நீ பதில் மரியா தைக்கு வெள்ளித் தட்டு, கிண்ணம், புடவை, வேஷ்டி, பேரன் பேத்திக்குத் துணி எல்லாமே எடுத்திடணும். உனக்கு ஒழுங்காக் கல்யாணம் நடந்திருந்தா அவங்க வீட்டிலே நாலு முழ நாத்தனார் புடவை, நம்ம வீட்டுப் புடவை என்று வந்து சேர்ந்திருக்கும். அதான் ஒன் ணும் இல்லாம போச்சு.. பட்டை ஜரிகை போட்டு நல்லவிலே ஏழாயிரத்துக்கு ஒன்னு

பொன் மொழி

உங்களுக்குத் தேவையான எல்லா
வலிமைகளும் உதவிகளும்
உங்களுக்குள்ளேயேதான்
குடிகொண்டிருக்கின்றன என்பதை நம்புங்கள்.
அதை வேறு எங்கேயும் தேடி காலத்தைக்
கடத்த வேண்டாம்.
– சுவாமி விவேகானந்தர்
தகவல் : ஆர். லட்சுமி

பார்த்து வெச்சிருக்கேன். எடுத்திடு" என்றாள்.

"பாட்டி போவதற்கு முன்னாடியே புடைவை பார்த்து வச்சிட்டியாம்மா?" என்று கல்லூரியில் படிக்கும் அவள் மகள் கேட்கவும் அனைவரும் சிரித்தனர்.

மற்றவர் சிரித்ததைவிடத் தன் சகோதரிகள் சிரித்தது கோபத்தை மூட்ட, பாக்யா மலர்விழி மேல் பாய்ந்தாள். "நான் உன்னை மாதிரி, மாமியார் கேட்டா, நாத்தனார் திட்டினா என்று அப்பப்போ, யாருக்கும் தெரியாமல் அம்மாகிட்ட பணம் பறிச்சுப் புடவை வாங்கிலேனா... நீ முத்து மூக்குத்தி வாங்கிய கதை எனக்குத் தெரியாதா..." என்று கிளற, மலர்விழிக்கும், பாக்யாவுக்கும் பயங்கரமான சண்டை துவங்கியது.

"செத்தவங்க நம்மளைப் பெத்தவங்க. அவங்க அஸ்தி கரையறதுக்குள்ள இப்படி அசிங்கமா சண்டை போடாதீங்க. போன உசிருக்கு நாம மரியாதை செலுத்தணும்."

அவர்களைச் சமாதானப்படுத்துவதற்காக சாம்பசிவன் கூறிய 'அசிங்கம்' என்ற வார்த்தை அங்கே ஒரு சூறாவளியையே கிளப்பியது.

"எது அசிங்கம்? அக்கா, தங்கச்சி ஏதோ அன்பா சண்டைவிட்டா அசிங்கமா... இந்தக் குடும்பத்தில் நீ செய்திருக்கற அசிங்கத்தை விட, குடும்ப மானத்தைக் கெடுத்திடுக்கறதை விட எது அசிங்கம்?" கத்தியபடியே சென்ற பாக்யா பரணிலிருந்த பித்தளைப் பாத்திரங்களை தபதபவென இறக்கினாள். "இந்த சொம்பை எனக்குத் தரேன்னு சொன்னா" என்று தன் பங்குக்கு மலர்விழி சேகரித்தாள். சகோதரனிடம் ஓரளவு அன்பும், மரியாதையும் வைத்திருந்த மலர்விழியால் பாக்யாவைப் போல சண்டையிட முடியவில்லை என்றாலும், தன் பங்கு பறிபோய் விடுமோ என்ற பயம் அவளிடமும் தெரிந்தது.

பாக்யா கரண்டிகளை எடுத்து அடுக்குவதைக் கண்ட சீதா வேகமாக ஓடி வந்தாள். "அக்கா, அக்கா, அது தினசரி புளிக்குழம்பு வைக்கிற கரண்டி. நான் எங்க வீட்டிலே இருந்து எடுத்து வந்தது" என்று குறுக்கிடவும், பாக்யா ஆக்ரோஷமாக அதைக் கீழே போட்டு உடைத்தாள்.

"சீதா..." சாம்பசிவனின் குரல் அவளை அடக்கியது. பயத்துடன் நிமிர்ந்து பார்த்தவளைக் கண்ணால் அடக்கினார்.

பாக்யா ஆட்டோ அழைத்து சாமான்களை ஏற்றினாள். அவள் கூறலும், ஓலமும் பலமாக ஒலித்தது. சாம்பசிவன் உணர்ந்தார், தான் குறுக்கிடும் சமயம் வந்து விட்டது என்பதை...

"பாக்யா, இந்த வீட்டில் அம்மா சாமான் எது இருந்தாலும் அதை பிறந்த வீட்டு சீதனமா நீங்க பங்குபோட்டு எடுத்துக்கலாம். எங்களுக்கு இந்தப் பாத்திரமும், பண்டமும் தேவையில்லை. ஆனால் குடும்ப கௌரவம் சந்திக்கு வராம கௌரவமாகச் செய். எனக்கு எந்தச் சடங்குகளிலேயும் நம்பிக்கை கிடையாது. நான் அம்மா செத்த பத்தாவது நாள் விஸ்ராந்தியிலே அம்மா வயசு கெழவிகளுக்கு ஆசைப்பட்ட சாப்பாடு போடப் போறேன். அவ்வளவுதான். நான் அம்மாவைப் பார்த்துக்கறதுக்காக என் வேலையையே உதறி விட்டு வந்தேன். ஒரு வருஷமாக எனக்கு வேலை யில்லை. ஏழாயிரம், எட்டாயிரம் ரூபாய் பட்டுப் புடைவையெல்லாம் வாங்கித் தர வசதி எனக்கில்லை. இத்தனை வருஷங்கள் ஏன் என்று கூடக் கேட்காமல் உங்க கடிதாசி வந்தபோதெல்லாம் பணம் அனுப்பியிருக்கேன். ஆனால், இனிமேல் எனக்கென்று பொறுப்புகள் இருக்கும்போது என்னால் அனாவசியச் செலவு செய்யக் கட்டாயம் முடியாது. உங்க புக்ககத்துக்காரர்கள் கேட்

> அவரைக்காய், கத்தரிக்காய், பீன்ஸ் என்று பொரியல் செய்தாலும் இரண்டு சிறிய வெங்காயம் (சாம்பார் வெங்காயம்) சிறிது சீரகம் இரண்டையும் அரைத்து (கரகரப்பாக) போட்டு இறக்குங்கள். வாசனை கமகமவென இருக்கும். அதோடு தேங்காய்த் துருவல் போட வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை.
>
> — பாலா

பாங்க, ஏசுவாங்க என்ற பொய்ப் பேச்சுக் கெல்லாம் நான் பதில் சொல்ல முடியாது. நாற்பத்தஞ்சு, அம்பது வயசுக்கு பொறந்த வீட்டு சீதனத்துக்கு ஆசைப்படற நீங்களும் பெண்களைப் பெத்திருக்கறவங்கதான்..."

சாம்பசிவன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதே பாக்யா குய்யோ, முறையோ என்று அலறியபடி சாபம் குடுத்தவாறு ஆட்டோவில் ஏறிச் சென்றாள். மற்றவர்களும் இனி இங்கே வேடிக்கை பார்க்க விஷயமில்லை என்பது போல் நகர்ந்தனர்.

சாம்பசிவன் துவண்டு போனார். உறவுகளின் அர்த்தம்தான் என்ன? இறப்பு எனும் புனித முடிவுடன் சண்டையை எப்படி இணைக்க முடிகிறது. துக்கத்தைத் தொடரும் மகிழ்ச்சி என்ற நியதிக்காக ஏற்படுத்திய சடங்குகள் எப்படி சண்டையாக மாறி விட்டன?

"நான் அவங்க அனாவசியமாக என்னை வம்புக்கிழுக்கறாங்க என்றபோது என்னைத் தடுத்தீங்க. ஏன்னா நான் உங்க மனைவி. இப்போ நீங்க உங்க கண் முன்னே பார்த்தீங்க இல்லையா." சீதாவும் துவங்கவும், சாம்பசிவம் கண்கலங்கினார். அவர் குரல் நெகிழ்ந்தது. "சீதா, நான் நீ என் மனைவின்னு உன்னை அடங்கச் சொல்லவில்லை. என் மனைவியும் இந்தச் செயலில் பங்கு பெறக்கூடாது என்ற உணர்வில்தாம்மா சொன்னேன். உறவுகள் எவ்வளவு நாகரீகமாக இருக்க முடியும். குடும்பத்தில் கல்யாணமும் சாவும், பிரிவினைக்கு ஆரம்பம் மாதிரி சண்டை போட்டால் எவ்வளவு அநாகரீகமாக இருக்கிறது!

மனுஷங்க அந்தந்த போது உணர்ச்சிகளை ஆறறிவு படைத்த மிருகங்கள் மாதிரி குதிக்குதி வெளிக் காட்டலாமா? சொல்லு சீதா. எவ்வளவோ பெரிய பெரிய விஷயங்களில் குடும்பத்திற்காக விட்டுக் கொடுக்கும் பெண்கள் அல்ப விஷயங்களை ஏன் இவ்வளவு பெரிதாக்குகிறார்கள்? அம்மா கூட இறந்து விட்டாள், இனி எனக்கு இருக்கும் பிறந்தக உறவு என் சகோதரன் மட்டுமே என்று எண்ணாமல் ஏன் இப்படிப் போகணும் சொல்லு. இது ஏழாயிரம் ரூபாய் புடைவை கிடைக்காத குறையில்லை. ஏதாவது ஒரு வம்பு வேணும், அதைப் பற்றி இமோஷனலாக பல நாள் பாதிக்கப்பட்டு, பல பேரிடம் பேசி ஏதாவது ஒரு எக்ஸைட்மெண்ட் நடக்கச் செய்யும் ஆவல். நீ அன்று கேட்டாயே சீதா, உங்க அக்கா மாதிரி பெண்களுக்கு என்ன குறைன்னு. இதுதான் குறை. அவர்களுக்கு மனத்தளவிலே முழு நேர வேலையில்லாமல் அடிக்கடி இப்படிப்பட்ட எக்ஸைட்மெண்ட் தேவைப்படுகிறது."

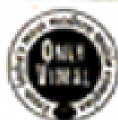
"ஆமா, படிச்சவங்க மட்டும் சண்டை போடறதில்லையாக்கும்... மாமி வீட்டு லலிதா எம்.ஏ. படிச்சவ மாமியைக் கொத்திப் பிடுங்கறா..."

"அதே லலிதா இன்னிக்கு எவ்வளவு சுமுகமாக இருந்தா. ஏன், அவள் தேவைகள் எல்லாம் நிறைவு பெற்றதால மனசுல ஒரு திருப்தி வந்திடுத்து. டாக்டர் மாமியாருக்கும், ப்ரொபஸர் மருமகளுக்கும் கட்டாயம் மனசுல குறைகள், மனத்தாங்கல்கள், கோபங்கள் இருக்கும். ஆனா, அதை வெளிப்படுத்தற முறையிலே நாகரீகமிருக்கும்."

சாம்பசிவன் தளர்ந்து தரையில் உட்கார்ந்தார். "நான் இவர்களுக்கு அது செய்தேன், அது செய்தேன்னு சொல்ல மாட்டேன். ஏன்னா, கொடுக்கறதிலே நான் நிறைய சந்தோஷத்தை உணர்ந்திருக்கேன்.. அந்தத் திருப்தி எனக்கு இருக்கு சீதா. இனி நம்ம வாழ்க்கையைத் துவக்கணும்."

(தொடரும்)

ONLY VIMAL







இந்தியாவின் நவ நாகரீக

துணிகளின் சிறந்த அணிவரிசை

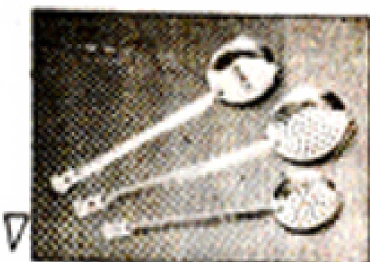
இனி எளிதில் கிடைத்திடும். தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளாவில்

அருகிலுள்ள விமல் ஷோரூம் அல்லது ஸ்டாக்கிஸ்ட்டுகளை உடன் அணுகுங்கள். சூட்டிங்ஸ், ஷர்ட்டிங்ஸ், சேலைகள், டிரெஸ் மெடீரியல் மற்றும் ஃபர்னிஷிங் ஃபேப்ரிக்ஸ் புத்தம் புதிய அணிவரிசையைப் பாருங்கள். மனம் கவரும் வண்ணம்-நெசவு மற்றும் இழைபமைப்பு இவை தீவிரமான உலகத்தரக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உறுதி அளிக்கிறது



சூட்டிங்ஸ் • ஷர்ட்டிங்ஸ் • சேலைகள் • டிரஸ் மெடீரியல் • ஃபர்னிஷிங் ஃபேப்ரிக்ஸ்

For trade enquiries: Regional Office: **Reliance Industries Ltd.**, 70/55-56, Godown Street, **Chennai**. Ph: 586544.
Agent: **Shivrama Associates**, Shiv Chambers, 247 Alagesan Road, **Coimbatore**. Ph: 431620/431673
Available at: **Chennai: Only Vimal Flagship Showroom**, Prince Arcade, Nr. Stella Maris College, Cathedral Road **Cochin: Only Vimal Flagship Showroom**, Surya, M G Road (North End) • **Only Vimal Flagship Showroom**, A V S Building, Nr. Padma Junction, M G Road. And other leading retail outlets.

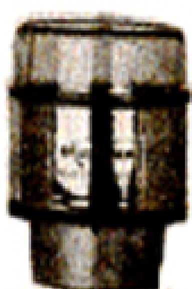


















1) தலையை நன்றாக அழுந்த வாரி, 'போனி டெயில்' போடவும். நெற்றியில் சின்னச் சின்ன முடிகள் இருப்பவர்கள் ஸ்ப்ரே அடித்து அழ்ந்த வாரலாம்.

2) வழக்கமாகப் பின்னுவதைப் போல் இரண்டு பின்னால் பின்னவும்.



3) பின்னர் இரண்டு பக்கமும் இருக்கும் கூந்தலையும் சேர்த்துப் பின்னவும்.



4) இறுதியில் அழகான 'கிளிப்' போட்டு விட்டால் இந்தப் பின்னல் பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும். திருமண விழாக்கள் அல்லது வேறு ஏதாவது விழாக்களுக்குப் பின்னுவதானால், ஒவ்வொரு பின்னலிலும் கிளிப்பில் கோர்த்த ஒரு முத்தை வைத்து விட்டால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

- இந்திராணி ஆறுமுகம்



ரெஞ்சு ன்னல்



இம்மாத





பொருள்: நூடுல்ஸ்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

சைனீஸ் வெஜிடபிள் நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

சைனீஸ் நூடுல்ஸ் - 200 கிராம்
(கடைகளில் ரெடிமேடாகக் கிடைக்கும்)
கோஸ் -50 கிராம்
கேரட் - 50 கிராம்
குடை மிளகாய் - 1
முளை கட்டிய பயறு - ¼ கப்
(முளை நன்கு பெரிதாக விட்டிருக்க வேண்டும்)
ஸ்பிரிங் ஆனியன் - 1 சிறு கட்டு
(வெங்காயத் தாள்)
சோயா ஸாஸ் - 1 டீஸ்பூன்
சில்லி ஸாஸ் - ½ டீஸ்பூன்
டொமேட்டோ ஸாஸ் - ½ டீஸ்பூன்
மிளகுத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
அஜினோ மோட்டோ - ½ டீஸ்பூன்
(கடைகளில் கிடைக்கும்)
உப்பு - தேவையான அளவு
சில்லி ஆயில் - ¼ கப்

சில்லி ஆயில் தயாரிக்கும் முறை:

முதலில் ¼ கப் எண்ணெய் எடுத்து புகை வர சூடு செய்து பின் அடுப்பை அணைத்து விடவும். 4 (அ) 5 வர மிளகாயை இந்த எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட்டு ஒரு மூடியால் மூடி வைத்து விட்டு ½ மணி நேரம் கழிந்த பின் ஒரு மெல்லிய துணியில் வடிகட்டவும். இப்போது கிடைப்பது சில்லி ஆயில். இதை மொத்தமாகவும் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். எல்லா வித சைனீஸ் தயாரிப்புகளிலும் பயன்படுத்தலாம்.

ஹக்கா நூடுல்ஸ் செய்யும் முறை

ஒரு பெரிய வாயகன்ற பாத்திரத்தில் 2 லிட்டர் தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டு சூடு பண்ணவும். தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பித்த உடன் நூடுல்ஸ் போட்டு உடன் சிறிது உப்பும், எண்ணெயும் சேர்க்கவும். 2 (அ) 3 நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டியால் நூடுல்ஸ் வடித்து விடவும். அதிக நேரம் வேக வைத்தால் ருசி மாறி விடும். பின்னர் ஒரு பெரிய தட்டில் நூடுல்ஸைப் போட்டு நன்கு ஆற விடவும். நன்றாக ஆறிய பின் ஒரு போர்க்கால் (Fork) கிளறினால் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் வரும். இதில் சோயா ஸாஸ், சில்லி ஸாஸ், டொமேட்டோ ஸாஸ், மிளகுத் தூள், சிறிதளவு உப்பு, சில்லி ஆயில் 1 ஸ்பூன் கலந்து வைத்து விடவும்.







இல்லத்தரசி

கோஸ், கேரட், குடமிளகாய் போன்ற காய்கறிகளை கழுவி மெல்லியதாக, நீள வாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஸ்பிரிங் ஆனியனையும் கழுவி நீளவாக்கில் கட் செய்து கொள்ளவும். ஒரு வாயகன்ற வாணலியில் மீதி சில்லி ஆயில் முழுவதையும் ஊற்றி சூடு செய்யவும். நன்கு சூடானவுடன் கோஸ், கேரட், குடமிளகாய் இவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். ½ டீ ஸ்பூன் அஜினோமோட்டோ, சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். மூட வேண்டாம். 2 (அ) 3 நிமிடங்களில் காய்கறி வதங்கி விடும். பின் முளை கட்டிய பயறு, வெங்காயத் தாள் இவற்றைப் போட்டு 1 நிமிடம் போல் வதக்கவும். பின் அடுப்பை ஸிம்மில் வைத்து நூடுல்ஸை போட்டு 1 போர்க் கொண்டு மெதுவாக எல்லாம் கலக்கும்படி கிளறவும். உப்பு ருசி பார்த்து தேவைக்கேற்ப சேர்க்கவும். 1 நிமிடம் கழித்து அடுப்பை அணைக்கவும். இப்போது சுவையான சத்து நிறைந்த எளிதில் ஜீரணமாகும் வெஜ்ஹக்கா நூடுல்ஸ் ரெடி. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் தேவைப்படாது. வேண்டுபவர்கள் டொமேட்டோ ஸாஸ் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

- ராதா முருகன்,
பெங்களூர் -94.

இரண்டாம் பரிசு ரூ.200/-

டீ - டைம் - ட்ரீட்

தேவையான பொருட்கள்:

நூடுல்ஸ் 1 பாக்கெட்
தக்காளிப் பழம் - 2 பெரியது
வெங்காயம் - 1 பெரியது
நூடுல்ஸ் மசாலா (அ)
சாம்பார்ப்பொடி - 1 பாக்கெட், 1½ மேசை கரண்டி
கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை
எண்ணெய் - பொரிக்க
உப்பு - ருசிக்கேற்ப

செய்முறை

நூடுல்ஸை சூடான எண்ணெயில் கருகாமல் பொரித்து உடைத்துக் கொள்ளவும்.

தக்காளியையும் வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கவும்.

2 மேசை கரண்டி எண்ணெயை சூடாக்கி வெங்காயத்தை வதக்கவும். தக்காளியைச் சேர்க்கவும். உப்பும் மசாலா பொடியும் சேர்த்து சிறிது நீர் தெளித்து வதக்கவும். கொத்தமல்லி கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

அடுப்பை அணைத்து பொரித்த நூடுல்ஸை சேர்க்கவும். கிளறிவிட்டு, முழுவதும் ஊறிவிடு முன் சூடாக பரிமாறவும்.

வட இந்திய பேல் பூரி போன்றது இந்த சௌத் - இந்தோ - சீன ஸ்நாக்.

மேலே துருவிய காரட், வெள்ளரி துண்டுகள் போன்ற கற்பனைக்கேற்ற 'அலங்காரம்' செய்யலாம்.

- உமா மகேஷ், சென்னை - 15



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

நூடுல்ஸ் நொக்கல்

தேவையானவை:

நூடுல்ஸ் பாக்கெட் 2 அல்லது வேறு நூடுல்ஸ் (ஸ்பிரிங், வட்ட வடிவம், கலர் கலராக)
சீனி - 1½ கப்
கேசரி பவுடர்
ஏலப் பொடி, பச்சை கற்பூரம்

செய்முறை:

நூடுல்ஸ் மூழ்கும் அளவு நீரை 'தள தள'வென கொதிக்க விட்டு, துளி உப்பு சேர்த்து நூடுல்ஸ் போட்டு வேக வைத்து நீரை வடிக்கவும். நூடுல்ஸை ப்ளேட்டில் ஒட்டாமல் ஆற வைக்கவும். கெட்டி பாத்திரம் (அ) நான்ஸ்டிக் பாத்திரத்தில் ½ கப் நீர் ஊற்றி சீனி போட்டு இளம்பாகு வைக்கவும். (பூத்திப் பாகு) தேவையானால் கேசரிப் பவுடர் சேர்க்கவும். ஏலம், பச்சை கற்பூரம் போட்டு நூடுல்ஸைப் போடவும். நன்கு குலுக்கவும். பின் ப்ளேட்டில் எடுத்து வைத்து ஆற

விடவும். பாகு நன்கு ஒட்டிக் கொண்டு முந்திரி தோக்கல் மாதிரியும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். குழந்தைகளை வெகுவாகக் கவரும்.

பரணி, சென்னை - 40

ஆறுதல் பரிசு ரூ.50/-

நூடுல்ஸ் பக்கோடா

நூடுல்ஸ் பேக்கட்டில் உள்ள நூடுல்ஸை நன்றாக நொறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு வைக்க வேண்டும். அதாவது கையால் பிசைந்தால் மசியும் அளவிற்கு ஒரு 10 (அ) 15 நிமிடங்கள் வரை ஊற விட வேண்டும். பிறகு பக்கோடா செய்வது போல் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, வெங்காயம் முதலியவற்றை மசித்த நூடுல்ஸுடன் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்தவுடன் எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். (பக்கோடா செய்வது போல்) தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால் சிறிது அரிசி மாவை அதனுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். தொட்டுக் கொள்ள தக்காளி சாஸ் சுவையாக இருக்கும்.

- ஜீ. விஜயலக்ஷ்மி,
சென்னை - 116.

ஆறுதல் பரிசு ரூ.50/-

புளிக்களி நூடுல்ஸ்

ஒரு எலுமிச்சம்பழ அளவு புளி, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு இவைகளை இரண்டு ஆழாக்குத் தண்ணீரில் கரைத்து புளிச் சக்கையை எடுத்துவிட்டு இரண்டு ஆழாக்கு நூடுல்ஸை அதில் கொட்டி கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாணலியில் 100 கிராம் எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்ததும் ஒரு டீ ஸ்பூன் கடுகு, ஒரு டீ ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, ஒரு டீ ஸ்பூன் கடலைப் பருப்பு, நாலைந்து வற்றல் மிளகாய் (கிள்ளியது) இவைகளை சிவக்க வறுத்துக் கொண்டு கரைத்து வைத்துள்ள நூடுல்ஸை அதில் கொட்டிக் கிளற வேண்டும். நூடுல்ஸ் கட்டிக் கொள்ளாதவாறு கிளறி மேலும் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் கிளறி வெந்ததும் இறக்கி வைத்து விட வேண்டும். இது ஆறிய பின்தான் நல்ல சுவையைக் கொடுக்கும்.

- எம். கங்கா,
மயிலாடுதுறை.

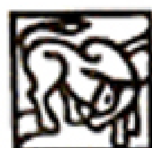
இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

மாத ஆரம்பத்தில் சூரியனும் கேதுவும் குருவும் கூட உதவும் நிலை. வழக்குகளில் வெற்றி கிடைக்கும். அது நில சம்பந்தமான வழக்காக இருந்தால் இழுபறி நிலைதான். உத்தியோக விஷயங்களில் எப்பாலவர்க்கும், எத்துறையினர்க்கும், பதவி ஏற்றமும், மாற்றமும், மனதுக்கு உகந்த நிலையில் ஏற்படும். மாணவ, மாணவியர்களுக்கு தேர்வில் வெற்றி பெறுவது சுலபமாக இருக்கும். அரசியல்வாதிகளுக்கு நினைத்தபடி வெற்றி கிடைக்கும். அது கட்சி அடிப்படை தேர்தலாகவும் இருக்கலாம். அல்லது மத்திய மாநில அளவிலான பொதுத் தேர்தலில் கூட வெற்றி கிடைக்கும். குடும்பத்தில் ஒரு பெண்ணால், கலகமோ, அவமானமோ, கூட உண்டாகலாம். ஆதலால் கவனத்துடன் பழகுங்கள். இலைமறைவு காய்மறைவு காதல் விவகாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. ஏழரை சனி உங்களுக்கு நல்லது செய்யும் நிலையில் இல்லை என்பதை கவனத்தில் வைக்கவும். நீசமடைந்துள்ள புதனின் மிதுனராசிக்கு குரு பார்வை உள்ளது. அதே சமயம் குருவின் வீட்டில்தான் புதனும் இருக்கிறார். எனவே தாய் மாமன் வகை ஏற்பட்ட விவகாரங்கள் குறையலாம். 5ல் உள்ள ராகு உங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றிய கல்வி சம்பந்தமான கவலையோ, அல்லது வேறு எந்தவித கவலையோ கொடுக்க இருக்கிறார். என்றாலும், குரு தனது அருட்பார்வையால், ராகுவை பார்ப்பதன் மூலம் அதைத் தடுக்கிறார் என்பதை அறிந்து, அதற்கு ஏற்ப குழந்தைகளிடம் நடந்து கொள்ளுங்கள்; மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்று மனக்குழப்பம் ஏற்பட்டாலும், இலாப குருவால் நன்மையே ஏற்படும். ஒரு சனிக்கிழமை அனைத்து நவக்கிரகங்களுக்கும் அர்ச்சனை செய்யுங்கள். நவக்கிரக சன்னிதானத்தில், இரும்பு அகலில் எள் எண்ணெய் தீபம் ஏற்றி சனீஸ்வரனை வணங்குங்கள்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2,3,4-ம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

சூரியன் மாதம் முழுவதும் பக்கபலமாக இருக்கிறார். செய்யும் முயற்சிகள் அனைத்திலும் வெற்றி உண்டு. இது எத்துறையினர்க்கும், எப்பாலவர்க்கும் பொருந்தும். அத்துடன் நோய் நீங்கிடவும், தொழிலில் லாபம் அடையவும், அரசாங்க காரியங்களில் வெற்றி பெறவும், தேர்தலில் நிற்பவர்கள் வெற்றி பெறவும், சூரியன் முழுக்க முழுக்க உதவுகிறார். எனவே தயக்கத்தையும், மயக்கத்தையும் விட்டுச் சரியான முறையில் தொழிலை இயக்க முயற்சி எடுங்கள். துணிவுள்ளவரும், அதே சமயம் பணிவுள்ளவரும், கட்டாயம் வெற்றி பெறுவார்கள். பதவியையும், பெறுவார்கள். யோக

மார்ச் '98

பழைய உளுந்து சலிக்கும் சல்லடையைப் பரண் மேல் தூக்கிப் போட்டிருந்தால் அதை எடுத்து தூசியைத் துடைத்து வையுங்கள். செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் அதில் குமட்டி கரியைப் போட்டு, கால் அடுப்பில் வைத்து சிறியதாக எரிய விட்டால் சில நிமிடங்களில் தணல் தயார்! இப்போது அதை எடுத்து சாம்பிராணி போட்டு வீட்டை தெய்வ மணமாக்குங்கள்!

- விமலா தியாகராஜன்.

காரணாகிய சனியும் 11-ல், இலாபத்தில் இருக்க, ரிஷபத்திற்கு 7-க்கும், 12க்கும் உடைய செவ்வாய் மிக நேர்த்தியாகச் சஞ்சரிக்கிறார். அதனால் இடம் ஒன்று வாங்கலாம். அது தொழிற்சாலைக்காகவும் இருக்கலாம். அல்லது சொந்த வீட்டிற்காகவும் கூட இருக்கலாம். 11-ல் உள்ள குரு நியாயமாகப் பார்க்கும்போது, கஜ கேசரி யோகத்தைத் தரவேண்டும். ஆயினும், சர்ப்பக் கிரகங்களாகிய ராகு, கேதுக்கள், உங்கள் பொருள் ஒன்று காணாமல் போக அல்லது திருடு போக வாய்ப்பை ஏற்படுத்தலாம். எனவே எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. ஆயுதங்களை அதாவது கத்தி போன்றவற்றைக் கவனித்து எச்சரிக்கையுடன் கையாளவும். சுக்கிரனால், குடும்பத்தில் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் நீடிக்கும். எனவே, சற்று எதிலும், எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டாலே போதும். மற்றபடி நீங்கள் தினமும் வணங்கும் தெய்வங்களை ஆராதித்தாலே போதும்.

யானாலும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வெற்றி உண்டு. இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். செவ்வாயின் சஞ்சாரத்தால் தோல் பாதிக்கப் படலாம். திருடர்களும் கூட காவல் துறையினரிடம் வசமாக மாட்டிக் கொள்ள வேண்டிவரும். அதே சமயம் ஏமாறும் வாய்ப்பும் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு உண்டு. தாய் வழித் தாத்தாவுக்கு உடல் நிலை குன்றும். குறிப்பாக தாய் வழியில் ஏதேனும் மனக் கவலை ஏற்படலாம். எந்தச் சமயத்திலும் தாழ்வு உணர்வுகளுக்கு இடம்கொடுக்க வேண்டாம். நல்லதொரு மாதம் என்றாலும், மேலே கூறப்பட்ட பிரச்சினைகளையும் எதிர் கொள்ள வேண்டிய மாதமே. அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டியதுதான். வைணவத் தல யாத்திரை ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். அதனால் பயன் உண்டு. மற்றபடி கணபதியைத் துதித்திடுங்கள். அவரது துதிக்கை உங்களைக் காத்திடும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

குரு, ராகு, சுக்கிரன் மற்றும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியன் ஆகியவர்கள் உதவும் நிலையில் உலாவுகின்றார்கள். கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். உங்களது புத்திரஸ்தானம் எனும் ராசிக்கு ஐந்தாமிடத்தை குரு பார்ப்பதால், குழந்தைகளின் கல்வியில் முன்னேற்றம் உண்டு. நீச்சம் பெற்றுள்ள உங்கள் ராசிநாதனால் உள்ளபடியே நல்லது நடக்க வேண்டும். பதவி உயர்வு அல்லது வேலையில் ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டு வாழ்க்கை வசதிகள் அதிகமாகலாம். 10-ல் உள்ள சனியால் ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் உடல் சற்று பாதிக்கப்பட்டாலும், குருவின் பார்வையால், சரியாகிவிடும். உங்களது எந்த முயற்சி



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

4,5,6 தேதிகள் மற்றும் 8,9,10 ஆகிய இந்த ஆறு நாட்களில் மட்டுமே நல்ல நிலை தெரிகிறது. மற்ற நாட்களில் சற்றுக் கவனமுடன் பணியாற்றுங்கள். தசாபுக்தி நன்கு அமைந்தவர்களுக்கு அதிலும், குறிப்பாக ஆட்சி, உச்சகுரு தசையும், புக்திகளும் நடப்பவர்களுக்கும் சுக்கிரன், செவ்வாய் ஆட்சி, உச்சத்தில் இருந்து தசா புக்திகள் நடப்பவர்களுக்கும் மற்றும் உச்ச சனியின் தசையும் நடப்பவர்களுக்கும் நல்லதொரு காலகட்டம். எனவே அப்படிப்பட்டவர்கள் இந்த கோட்சாரத்தைப் பற்றிய கவலை தேவையில்லை. மற்றவர்கள் நன்கு வசதிப் படைத்தவர்களாக இருந்தால் நவக்கிரகங்களைத் திருப்திச் செய்யக் கணபதி ஹோமம் மற்றும் நவக்கிரக ஹோமம் நடத்துவது நல்லது

எனத் தோன்றுகிறது. சனி சந்திரன் போன்ற வர்கள் நீச்சமாக இருப்பவர்களுக்கும், இதே நிலையில் பரிகாரம் செய்வது நல்லது. மற்ற படி நன்கு அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

எனவே காசு பணம் செலவழிக்க வாய்ப் பில்லாதவர்கள், மாசு மறுவற்ற மனத்துடன் நவக்கிரகங்களையும், அவற்றின் அதிதேவதை களையும், மனம் கசிந்துருக, ஆழ்ந்த நிலையில் மனதை ஒருமைப்படுத்தித் தியானம் செய்யுங் கள். நீங்கள் அறிந்தோ அறியாமலோ, செய்த தவறுகளை உணர்ந்து கொண்ட நிலையில், மன்றாடுங்கள். விநாயகரை விடாமல் பற்றிக் கொண்டவர்களை நாள் என் செய்யும் கோள் என்செய்யும்? கண்டிப்பாகக் கோளாறுபதிகத் தைப் பொருளுணர்ந்து நித்தம் படிப்பவர் களுக்குத் திட சித்தம் ஏற்பட்டு எதிலும் வெற்றி பெறுவார்கள். இது எத்துறை யினர்க்கும், எப்பாலவர்க்கும், பொதுவான தாகும். புதுமுயற்சிகள், புதுப்படம் எடுத்தல் போன்ற எந்தச் செயலையும் தள்ளிப் போடுங் கள்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனால் சுகமில்லை, எனினும் குரு சனியுடன் பரிவர்த்தனை பெற்று, இராசியைப் பார்ப்ப தால், எத்தகைய சோதனைகளிலிருந்தும் வெற்றியுடன் வெளியே வர முடியும். இலாபதி பதியும், இரண்டிற்கு உடையவனாகவும் உள்ள புதன் நீச்சம் பெற்றாலும், பரிவர்த்தனை சனியுடன் சேர்ந்து இருப்பதுடன், அவரது வீடுகளில் ஒன்றானதும் லாபஸ்தானமு மாகியுள்ள மிதுனத்தைக் குரு பார்ப்பதாலும், எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி மாலை சூட வேண்டிய நிலை. அத்துடன் அஷ்ட மஸ்தானத்தில் செவ்வாய், சனி இருந்தாலும், அலைகளில் பாதிப்பு ஏற்பட நியாயமில்லை. அலைச்சல் காரணமாக உடல் சற்று பாதிக் கப்படலாம். ஆயினும் சூரியனும் பாம்புக் கிரகங்களான இராகுவும், கேதுவும் கூடச் சற்றுச் சோதனைகளை, அரசியல் ரீதியாகவும், குடும்ப ரீதியாகவும் தர இருக்கும் நேரத்தில் சுக்கிரனும் 7-ல் இருந்து செய்யும் செயல்களில் தடங்கல்கள் ஏற்படுத்தலாம். அதனால் தேர்தலில் நிற்கும் அரசியல்வாதிகளும், அரசியல் கட்சித் தலைவர்களாக உள்ள இந்த இராசி நேயர்களும் எதிலும் எதிரிகளைத் தோற்கடித்து வெற்றி பெற ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சரபோக ஹோமத்தையும், கார்த்த வீரி யார்ஜுன ஹோமத்தையும் செய்வது நல்லது. மேற்கண்ட வேள்விகளைச் சிறந்த அனுபவம் வாய்ந்த வேத வித்துக்களைக் கொண்டு முறைப்படி செய்வது நல்லது. மற்றபடி, அரசுப் பணியாளர்களும், தனியார் நிறுவனப் பணியாளர்களும் சற்று எச்சரிக்கையுடனேயே பணியாற்றுவது நல்லது. நிதிப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் இது விஷயத்தில் நன்கு எச்சரிக்கையுடன் கொடுக்கல் வாங்கல் செய்வது நல்லது.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2,3,4-ம் பாதங் கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2-ம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனால் மட்டுமே உதவ முடியும். எனவே சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கும் முயற்சி யில் வெற்றி உண்டு. தாம்பத்திய உறவு மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும். புத்திரோற்பத்தி ஏற்படும். வீடு மனை வாங்கும் வாய்ப்பும் வரும். ஓரளவுக்குப் பொருளாதாரமும் நன்கு அமையும். ஆயினும், மற்ற கிரகங்களில் கேது வும் மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரனும் உதவும்

நவதானியங்களை வாங்கி திரித்து
கஞ்சியாகக் கொடுக்கிறோம். குழந்தைகளோ
கஞ்சியையும் கூழையும் விரும்புவதில்லை.
இந்தச் சத்து மாவில் உப்பு, காரம்,
பெருங்காயம் போட்டு தட்டையாகச் செய்து
கொடுங்கள். நிமிடமாகக் காலியாகி விடும்.
நல்ல சத்தான ஸ்நாக்ஸ்.
– ஜெ. ராஜம்

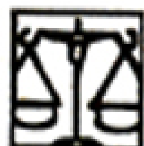




கீரை வகைகளை வாங்கி வந்தவுடன் கட்டைப் பிரித்து விட்டு, வேரைக் கிள்ளி விட்டு, தனித்தனியாக நன்கு உதறி ஒரு காய்ந்த துணியில் சுற்றி, காற்றுப் புகாத இறுகின மூடியுள்ள எவர்சில்வர் டப்பாவில் வைத்து டைட்டாக மூடி வைத்தால் 3 நாட்கள் வரை பசுமையாக இருக்கும்.

- சுமதி முரளி

நிலை. எனவே அரசியல்வாதிகளுக்கு நல்லதொரு கால கட்டம் மாதத்தின் முற்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. எனினும் பிற்பகுதியில் ஏமாற்றமே மிஞ்சும். அதனால் போட்டியிடும். இந்த ராசியைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் பிரகாசமான நிலை தெரியும். ஆனால், மாதத்தின் முடிவின் போது, ஏமாற்றமே மிஞ்சும். எனவே, தீவிரமாகச் சிந்தித்து செயலில் இறங்கவும். இது எந்தத் துறையினருக்கும் பொருந்தும். மாத ஆரம்பத்தில், உங்களுக்கு உதவ வாக்களித்தவர்கள், பிற்பகுதியில் கையை விரித்து விடுவார்கள். எனவே அந்தவை வாக்குறுதிகளை நம்பி நீங்கள் யாருக்கும், தவணை கூறி விடாதீர்கள். நீங்களும் வாக்கைக் காப்பாற்ற முடியாமல் போகலாம். மற்ற கிரகங்கள் குழப்பத்தைத்தான் உண்டாக்கும். ஒரு பெண்ணுக்காக எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியில் முதலில் ஏமாற்றம் ஏற்பட்டு முடிவில் வெற்றி கிட்டும். குருவின் பார்வை உங்கள் ராசிக்கு 12-க்கும் 2-க்கும் இருப்பதால் வீண் விரயம் குறையும். செல்வாக்கு உயரும். பெருமாளுக்கும் தாயாருக்கும் அர்ச்சனை செய்யவும், ஆஞ்சநேயரை நினையுங்கள். அனைத்தும் நல்லவிதமாகவே நடக்கும். ஒரு எதிர்பாராத தனலாபம் ரோகிணி நட்சத்திரத்தன்று கிடைக்கலாம்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதல் பகுதியில் மட்டுமே சூரியன் உதவும் நிலையில் இல்லை. மற்றபடி அனைத்துக் கிரகங்களும் உங்களுக்குச் சாதகமாகவே உலாவுகிறார்கள். குருவால் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி. வீடு மனை வாங்குகின்ற யோகம். தடைப்பட்ட சுப நிகழ்ச்சி நிறைவேறுகின்ற நிலை. பதவி உயர்வு எதிர்பார்த்தவர்களுக்கு வெற்றி. குழந்தைகளின் கல்வி, உடல்நலம் இவற்றில் முன்னேற்றம், விக்கிரயம் கொள் கிரயம் ஆகியவற்றில் இலாபம். அயல்நாட்டு வியாபார விஷயங்களில் வெற்றி, தனலாபம், பெண்களுக்கு பொன், வைர நகை சேர்க்கை, கடன் தீரல், நகைகளை மீட்டல் எனப் பல இனங்களிலும் உங்களுக்கு அனுகூலமான நிலை உருவாகியுள்ளது. தயக்கமோ, மயக்கமோ, இல்லாமல் புதுப் படங்களை இயக்கலாம். சூப்பர் ஹிட் ஆகும். பழைய பாக்கி வசூல் ஆகும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் மட்டும் உடல் நல பாதிப்போ, சிலருடன் மனஸ்தாபமோ ஏற்படலாம். தேர்தலில் ஜெயித்த அரசியல்வாதியானால் அமைச்சர் பதவியே கூட உங்களை நாடி வரும். கவலை வேண்டாம். மேலே கூறியவண்ணம் அனுகூலமானவை நடக்கவும், பிரதிகூலமானவை நீங்கவும் உங்கள் உபாசனா மூர்த்தியையும், குல தெய்வத்தையும், பக்தியுடன் பிரார்த்தித்துக் கொள்வது நலம் எனத் தோன்றுகிறது.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

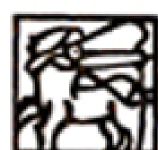
சுக்கிரனால், வீட்டில் மன அமைதி உண்டு. 4-ல் உள்ள குரு கேதுவுடன் சேர்ந்திருப்பதால் ஒருவிதத்தில் நன்மையே செய்ய வேண்டும். மற்றபடி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். நீங்கள் எண்ணியபடி எந்தக் காரியமும் எளிதில் முடியாது. இழுபறி நிலைதான். இட மாற்றம் சுக்கிரனால் ஏற்படலாம். சராசரி மாதமாகத்தான் இருக்கும். அப்படி ஒன்றும் மட்டமாகவோ, உயர்வாகவோ, பொருளாதார நிலையில் மாற்றம் ஏற்படாது. திருடர்களுக்கு மரியாதை கொடுத்து முன்கூட்டியே எச்சரிக்கையாக இருங்கள். நிதி, நிதிப் பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்கும் பல சோதனைகள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தி ஆகலாம். சனி, குரு

பரிவர்த்தனை அப்படி அமைந்துள்ளது. எந்த ஒரு செயலிலும், அது ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும், பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. அதற்காக உங்களது மேலதிகாரி ஒரு அவசர காரியத்தைத் தந்தால், பொறுமை என்ற பெயரில் நிதானமாகச் செய்து வாங்கிக் கட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். கோபம் வரும் சமயத்தில், மற்றும் பேசும் விதத்தில் பொறுமைதான் தேவை. மற்றபடி, நவக்கிரக நாயகர்களுக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். முடிந்தால் நல யாத்திரை சென்று வரலாம்.



எந்தப் பச்சைக் கறிகாயையும் (நீர் விட்டுக் கொள்ளும் காய்களை காய்ந்த துணியில் சுற்ற வேண்டும்) காற்றுப் புகாத எவர் சில்வர் டப்பாவில் போட்டு இறுக மூடி வைத்தால் 4, 5 நாட்கள் வரை பசுமை மாறாமல் பாதுகாக்க முடியும்.

– சுமதி முரளி



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்ராடம் 1-ஆம் பாதம்.

தன லாபமும், அரசு சம்பந்தமான கௌரவப் பதவியும் உங்களை நாடி வரும். அந்த அளவிற்கு வாக்கு ஸ்தானத்தில் உள்ள சுக்கிரன் உதவுவார். குரு பதவி நீக்கத்திற்கு ஆவன செய்தாலும் அவருடன் இருக்கும் கேது, முருகனது அருளாலும், தனது அதிதேவதையான கணபதியின் அருளாலும், அதைத் தடுத்து நிறுத்தி, பதவி உயர்வையே, கூடப் பெறும்படிச் செய்யலாம். குரு கேது சேர்க்கை எப்பொழுதும் நன்மை பயக்குமென்பர். மாத ஆரம்பத்தில் சூரியனும் இதற்கு உதவுவார். நீச்ச புதன் உதவா விட்டாலும் உபத்திரவம் தரமாட்டார். தாய் மாமன் வகை வீட்டில் திருமணம் ஒன்று நடக்க வாய்ப்பு உள்ளது. 5-ல் உள்ள ராகுவால் இந்த இராசியில் பிறந்துள்ள பெண்கள் தங்களது குழந்தைகளின் கல்வி பற்றிய கவலை கொள்ள வேண்டி வரும். அப்படிப்பட்டவர்கள் ஸ்ரீ ஹயக்ரீவர், சரஸ்வதி ஆகியவர்களின் ஸ்தோத்திரங்களைக் கூறும்படி குழந்தைகளுக்குக் கூறுவது நல்லது. அல்லது அவர்களுக்காகத் தாய்மார்களும் கூடச் சொல்லலாம். கோடைக்கால வயிற்றுப்போக்கு, உஷ்ண சம்பந்தமான உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு, என்றாலும் ஏதும் விபரீதமாக ஒன்றும் ஆகிவிடாது. கடன் தொல்லை, மற்றும் பொறாமை, திருஷ்டி தோஷம் ஆகியவை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. சொல்லும் சொற்களை அளந்து சொல்லுவது நல்லது. இல்லையெனில் வீண் அபவாதம் வரலாம். குழந்தைகளின் பெயரில் குருவுக்கு விளக்கேற்றுங்கள். அர்ச்சனையும் செய்யுங்கள்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2,3,4-ம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ம் பாதங்கள்.

இரண்டில் குரு-இலாபகரமான மாதமாக இருக்க வேண்டும். தேர்தலில் நின்றவர்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம் உண்டு. அமைச்சர்களாகக் கூட வரலாம். புதனைத் தவிர மூன்றாமிடத்தில் உள்ள கிரகங்கள் அந்த அளவிற்கு உதவுவர். ஜன்ம சுக்கிரன் தாம்பத்ய சுகம், போஜன சுகம், மற்றும் மனமகிழ்ச்சியைத் தர இருக்கிறார். அநுபவிக்க வேண்டியதுதானே! கஷ்டத்தை நினைத்து கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் எப்படி? அது ஒரு பக்கம், இந்த இல்லற வாழ்வின் இன்பம் ஒரு பக்கம் என வாழ்க்கை எனும் நாணயத்தின் தன்மை ஆகும். அரசுத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கு அதிக தனலாபம் உண்டு. சூரியன் மாதத்தின் கடைசி பகுதியில் அப்படி உதவுவார். கீர்த்தியும் உண்டு. சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். நடந்தாக வேண்டும். சந்தேகமே இல்லை. தொழிலில் ஓரளவுக்கு முன்னேற்றமும் ஏற்படும். சனியால் இதுவரை எதிர்பாராத வெற்றி ஒன்று அல்லது எதிர்பாராத தனலாபம் ஒன்று ஆயில்ய நட்சத்திரத்தன்று வந்து உங்கள் வீட்டைத் தட்டும். திருமணம் ஒன்று தடைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. அது நடக்கும்

மாதம் ஒரு மந்த்ரம்

மயில்வாகனன் தோன்றினான்!

முருகு என்றாலே அழகு என்றுதான் பொருள். தெய்வீக அழகுடன் தேஜோமயமாக விளங்குவதால்தான் தேவசேனாதிபதியான குமரக் கடவுளுக்கு முருகன் எனும் பெயர் ஏற்பட்டது. குன்று தோறாடும் குமரனை வேண்டிப் பாடப்பட்ட ஸ்ரீ சுப்ரமணிய புஜங்க மாலை ஸ்ரீமத் சங்கராச்சாரியாரால் இயற்றப்பட்ட அரிய கவிதைகளில் ஒன்றாகும். இந்த புஜங்கமாலையைப் பாடுபவர்களுக்கு எத்தகைய கஷ்டமோ, துயரோ, கடனோ, நோயோ இருந்தாலும் சூரியனைக் கண்ட பனி போல விலகி விடும். அத்தகைய அருமையான கவிதைத் தொகுப்பிலிருந்து எடுக்கப் பட்ட பின் கண்ட ஸ்லோகம் இந்த மாத மந்திரமாக அளிக்கப்படுகிறது.

மயூராதிரூடம் மஹா வாக்ய கூடம்
மனோஹாரி தேஹம் மஹச் சித்த கேஹம்
மஹீதேவதேவம் மஹா வேத பாவம்
மஹாதேவ பாலம் பஜேலோக பாலம்

பொருள் :

"மயிலை வாகனமாகக் கொண்டவர். வேத மந்த்ர பொருளுமானவர்; எவரையும் ஆகர்ஷிக்கும் மனோகரமான அழகான சரீரத்தையுடையவர்; ஆன்றமைந்த சான்றோர்களின் மனதை இருப்பிடமாகக் கொண்டவர்; முறைப்படி வேதம் பயின்ற வேதவித்துக்களால் உபாசிக்கப்பட்டுத் துதிக்கப்படுபவர். பரம்பொருளாகிய ஸ்ரீ பரமேச்வரனின் புதல்வர். இப்படிப்பட்ட தங்களைப் பாடிப் பரவுகிறேன்."

இவ்வாறு ஸ்ரீ ஆதிசங்கர பகவத் பாதாள் இந்நான்கு வரிகளைப் பாடியவுடன் சாக்ஷாத் ஸ்ரீ சுப்ரமணிய ஸ்வாமி மயில் வாகனத்தில் அமர்ந்து அவருக்குக் காட்சி அளித்தார் என்பது ஐதீகம். எனவே நாமும் நமக்கேற்பட்டுள்ள அல்லது ஏற்படுகின்ற ஸகல தோஷங்கள், கஷ்டங்கள், துக்கங்கள் இவைகளிலிருந்து விடுபட தினமும் 11 முறை பாராயணம் செய்து வரலாமல்லவா?

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

விதமான முறையில் நிகழ்ச்சிகள் துரிதமாக நடந்தாலும் அதுவும் ஒருவிதத்தில் அதிர்ஷ்டம்தானே! 3-ல் உள்ள செவ்வாய் இந்த ராசியைச் சேர்ந்த காவல் துறையினருக்கு இதுவரைச் சவாலாக இருந்த ஒரு பிரச்சினையில் பாராட்டத்தக்க வகையில் வெற்றி ஒன்றைத் தேடித் தருவார். அது நீண்ட நாளைய தலைமறைவுக் குற்றவாளியைக் கண்டுபிடித்ததால் கிடைக்கும் பாராட்டாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பெரும் குற்றம் புரிய இருந்த ஒரு கூட்டத்தை முன்கூட்டியே விஷயமறிந்து, தக்க சமயத்தில் மடக்கியதால் வரும் புகழாகவும் இருக்கலாம். இராகுவால் வயிற்று உபாதை வரலாம். எனவே ஆகார விஷயத்தில் சற்று எச்சரிக்கை தேவை. வேலவனையும், புதன் அருள் பெற மாலவனையும் ஆராதியுங்கள்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

12-ல் உள்ள சுக்கிரன் வஸ்திரம், தனம், மற்றும் மன அமைதி பெறக் காரணமாக இருப்பவர். ஜன்மத்தில் உள்ள குருவும் கேதுவும் ஒரு சில நன்மைகளைத் தரலாம். கல்வியில் நாட்டம் கொள்ளும்படி குழந்தைகளைத் தூண்டி, அதனால் அவர்கள் நன்கு படித்து மதிப்பெண் பெற உதவலாம். மற்றபடி புதனால் மன அமைதி குறையலாம். திருட்டுப் பயம் உண்டு. ஏழரை சனி விடும் சமயம். எனவே படிப்படியாக நல்ல நிலை ஏற்படும். கவலை வேண்டாம். உங்கள் ராசி நாதன் குருவுடன் பரிவர்த்தனை பெற்றுள்ளதால் விபரீதமாக ஏதும் நடந்திடாது. இருப்பினும் முடியுமானால், அப்படிப்பட்டவர்கள் கட்டாயம் மேதாவிலாச தட்சிணாமூர்த்தி நவக்கிரகம், ஸ்ரீ சுதர்சனம் போன்ற ஹோமங்களைச் செய்வது நல்லது. கணவன் மனைவி விவகாரம், விவாகரத்து வரை சென்று விடுமோ எனப் பயப்படும் நேரம். அப்படிப்பட்டவர்கள், ஐக்ய மத்ய ஜப ஹோமம், கார்த்த வீர்யார்ஜுன ஹோமம் செய்யலாம். வசதியில்லாதவர்கள் மேற்படி ஹோமத்துக்குரிய பீஜ மந்திரத்தை வேத வித்துக்களிடமிருந்து கேட்டறிந்து மனதார, ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் ஜபிக்கலாம். இதற்காக பணம், தேவையில்லையல்லவா! எங்காவது கோயில் பிரகாரத்தில் ஒரு ஓரத்தில் உட்கார்ந்து, மனதை ஒருமைப்படுத்தி ஜபம்

செய்து பாருங்கள். உங்கள் கோபமும், பாவமும், பஞ்சாகப் பறந்து. நெஞ்சில் அமைதி ஏற்படும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

11-ல் உள்ள சுக்கிரனும், ஆறில் உள்ள ராகுவும் அனைத்தையும் தர இருக்கிறார்கள். எனவே மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தைப் பற்றிய கவலையை விடுங்கள். கூட்டத்தில் மாட்டிக் கொண்ட ஒருவரை ஒரு காவல்காரர் திடீரென வந்து அவரைத் தனியே பிரித்து அழைத்து வந்தால் அவர் மனநிலை எப்படி இருக்கும்? அது போன்ற நிலையில் சுக்கிரனும், ராகுவும் உங்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் குடும்பத்தில், அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும், ரோக நிவர்த்தியையும், தனித்து காரியத்தில் வெற்றியையும் அதே சமயம் எதிரிகளை வெல்லும் திறமையையும் நீங்கள் பெற உதவ இருக்கிறார்கள். வேறென்ன வேண்டும்! மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தால் ஏற்பட்டுள்ள எந்தக் குழப்பத்தையும், சற்று கவனமுடன், எச்சரிக்கையுடனும் சமாளித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்பது இந்த மாதத்தில் உங்களுக்கு இடப்பட்டுள்ள விதி. இதை மதியினால் சமாளிக்கலாம். அரசியல் துறை, அரசுத் துறையினர் ஆகியோர்களுக்கும் இது நன்கு பொருந்தும். சற்று இடமாற்றம் ஏற்படலாம். இடமும், மனமும், மாறினால் கூட வியாதியைக் குணப்படுத்தி விட முடியுமல்லவா! எனவே ஏழரை சனியால் ஏற்படும் எந்தத் தொல்லையும், உங்களை ஒன்றும் செய்து விடாது என நம்பலாம். அத்துடன் தசாபுக்தி நன்கு அமைந்திருந்தால் கவலையே தேவையில்லை. ஏழு கிரகங்கள் சரியில்லை என்கிறீர்கள். இரண்டு கிரகங்கள் மட்டும் உதவ முடியுமா? உண்மைதான். ஆனால் கிரிக்கெட் பந்தயத்தில் ஏதேனும் இருவர் நின்று ஆடுவதாலே ஆட்டத்தை வெற்றியின் இலக்குக்குக் கொண்டு செல்லலாம் இல்லையா? உங்கள் இந்த மாத ராசிக் கட்டத்தில் வெற்றியைப் பெற உதவுகின்றவர்கள் சுக்கிரனும் ராகுவும் ஆவார்கள். எனவே, ராசி நாதனாகிய குருவையும், மற்றும் சனீஸ்வரனையும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். எல்லாம் சரியாகி விடும்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

புக் ஷெல்ஃப்

Agasthiar Hindi learning & Speaking Course through Tamil And English

பதிப்பகத் துறையில் பல மாபெரும் பய னுள்ள முயற்சிகளை செய்து வரும் அகஸ் தியர் பதிப்பகத்தின் மற்றுமொரு நூல் தமிழ் அல்லது ஆங்கிலம் மூலமாக இந்தி மொழி கற்க விஞ்ஞானபூர்வமான முறையில் தொகுத்திருக் கிறார்கள். உச்சரிப்பு, இலக்கணம், சொற்றொடர் என படிப்படியாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. (உ-ம்) 'மஞ்ஜூர்' என்பது 'Manjoor' என உச்சரிக்கப்பட சொல்லப்பட்டுள்ளது. தமிழ், ஆங்கிலம் இரண் டும் இருப்பதால் இம்முறை எளிதாகிறது.

பக்.439 விலை ரூ. 85/-

(Agasthiar Publications, Clives Building, Nandhi Koil st, Teppakulam, Tiruchy - 620 002)

அம்மன் ஸ்தோத்ரம்

ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி அஷ்டகம், ஸ்ரீ துர்கா கவசம் போன்ற பனிரெண்டு ஸ்தோத்திரங் களின் தொகுப்பு - ஸ்வாமி அபயானந்தஜிதாஸ். கைகடக்கப் பதிப்பு.

பக். 48 விலை ரூ. 5/-

செவ்வாய் தோஷ பரிகாரம்

தோஷத்தைப் பற்றி ஜோதிட ரீதியாக விளக்கி பரிகார முறைகளையும் கூறியுள்ளவர் குருபாதம்.

பக். 48 விலை ரூ. 10/-

(இரண்டும் - இலக்குமி நிலையம், 53.கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

கண்ணதாசன் கவிதைகளில் வண்ணக் கோலங்கள்

கவியரசரின் பல்வேறு கவிதைகளில் உள்ள நயங்களை எடுத்துக் கூறுபவர் அருணன். தனிக் கவிதைகள் மற்றும் திரைப் படப் பாடல்கள் பலவற்றையும் எடுத்துக் கொண்டு கண்ணதாசனை ஆராய்ந்திருக்கிறார்.

பக்.214 விலை ரூ. 40/-

கோடுகள்

மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி யின் இரண்டு குறு நாவல்கள். சிறைச்சாலையை வைத்து எழுதப் பட்ட நாவல்கள் இரண்டும் நிறைய கிராம எளிய ஏழை முகங்களை அடையாளம் காட்டுகின் றன.

பக். - 108 விலை ரூ. 32/-

(இரண்டும் - குமரிப் பதிப்பகம், 8. நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)



பரிதாப எழுத்தாளர் திருவாளர் பரதேசியார் பண்டித புராணம்

இப்படியொரு தலைப்பில் சுவாரஸ்யமான முன்னுரையுடன் எழுத்தாளரையே கதாநாய கனாக ஆக்கி அவருடைய பல்வேறு அவஸ் தைகளை நையாண்டியுடன் எழுதியிருப்பவர் அல்லயோஷ்.

பக்.248 விலை ரூ. 50/-

(மங்கை பதிப்பகம், 700 M.I.G. வீட்டுவசதி வாரியக் குடியிருப்பு, வேளச்சேரி திட்டம், சென்னை - 42)

கிறிஸ்டல் சிகிச்சை

கிறிஸ்டல், காந்தம், நவமணிகளால் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது பற்றி எழுதியிருப்பவர் டாக்டர் எம்.ஜி. அண்ணாதுரை.

பக்.80 விலை ரூ. 20/-

(மாற்று மருத்துவ சிகிச்சை மையம், பிளாட் எண் 60, ஸ்ரீவள்ளுவர் நகர், திருவொற்றியூர், சென்னை - 19)

அமுதம் வேண்டுமா?

குட்டிக் கதைகள் மூலம் ஆன்மீக விஷயங்களைச் சொல்லியிருக்கிறார் உ. நரசிம்மன்.

பக்.48 விலை ரூ. 12/-

(மகரம் பதிப்பகம், 'இசையகம்', தேப்பெருமாள் நல்லூர் & அஞ்சல் 612 206, கும்பகோணம்)

காரியத் தடைகளும் பரிகாரங்களும்

கடன் தீர, வியாதி நீங்க என பலவற்றிற்கும் பரிகாரங்களைத் தொகுத்திருப்பவர் வேங்கடவன்.

பக். 108 விலை ரூ. 20/-

(சங்கீத வாணி, 21 வீரபம் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4)

சௌபாக்கியவதி

கண்ணதாசனின் காவியங்களான பாண்டிமாதேவி, சங்கர காவியம் போன்றவற்றைத் தொகுத்திருப்பவர் இராம. கண்ணப்பன்.

பக்.270 விலை: ரூ. 42/-

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12 கண்ணதாசன் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17)

நீலக்கடல் மேலே...

சிறுவர்களுக்கான கலையான குறுநாவல்கள். ஆசிரியர் பூவண்ணன்.

பக்.114 விலை ரூ. 24/-

(வானதி பதிப்பகம், 13 தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

பிரதோஷத்தின் மகத்துவம்

பிரதோஷ காலத்தில் சிவ பெருமானை வழிபடும் முறை, மகிமை பலன்களை விரிவாகத் தந்துள்ளவர் முருகப் பிரியன்.

பக். 76 விலை ரூ. 15/-

(ஸ்ரீ முருகா பதிப்பகம், 27 ஜெகஜீவன்ராம் தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், பம்மல், சென்னை - 75)

பிஸ்கட்டுகள் கேக் வகைகள்

எழுதியிருப்பவர் - சுஜாதா ராஜாராம்.

பக்.128 விலை ரூ. 24/-

கூட்டு பொறியல் வருவல் கறிவகை கண்டல் தொக்கு சட்னி

ஆசிரியர் - சுஜாதா ராஜாராம்

பக். 136 விலை ரூ. 27/-

(இரண்டும் - இக்ரோ பதிப்பகம், 60 முதல் தெரு, தீனதயாளு நகர், திருவெறும்பூர், திருச்சி - 620 013)

தியானமும் ஞானமும்

ஆன்மீக மனோதத்துவ முறையில் விளக்குபவர் மயிலைத் தொண்டன்.

பக்.128 விலை ரூ. 22/-

வர்மக் கலை களஞ்சியம்

மிக அரிய கலையான வர்மக்கலை, உடலிலுள்ள வர்மப் புள்ளிகள், அதன் ரகசியம் என விரிவாகக் கூறுபவர் எஸ்.எஸ். முரளிதர்.

பக்.144 விலை ரூ.25/-

(இரண்டும் யோகன் புத்தக நிலையம், 1 வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை-94)

ஸ்ரீ ஸத்ய நாராயண பூஜை விரதம் கதை துதிப்பாடல்கள்

தொகுப்பு - இரா. இளைய பெருமாள்

பக். 48 விலை ரூ. 10/-

ஸ்தோத்திர திரட்டு

விநாயகர் அஷ்டோத்திரம் முதல் பல தெய்வங்களின் ஸ்தோத்திரங்கள் தொகுப்பு, இரா. இளையபெருமாள்.

பக்.212 விலை ரூ. 25/-

(இரண்டும் சகுந்தலை நிலையம், 58 நைனியப்ப செட்டித் தெரு, மண்ணடி, சென்னை-1)

காலம் சொல்லும்

வாழ்விற்குத் தேவையான மிகச் சிறந்த செய்திகளை ஒரு தாயின் பரிவோடு சொல்பவர் - மதி ஒளி.

பக்.94 விலை ரூ. 22/-

பெருமைக்குரிய பெண்மணிகள்

அவ்வையார் தாய், அன்னை தெரசா என பெண்களின் சிறப்புக்களைத் தொகுத்துள்ளவர் விஜயலட்சுமி மாசிலாமணி.

பக்.104 விலை ரூ. 18/-

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13 தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

உச்சி மீது வானிடிந்து

வித்யா சுப்ரமண்யத்தின் குறுநாவல்கள்

பக்.240 விலை ரூ. 47/-

(அலையன்ஸ் புத்தக மாளிகை, 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33)

குடும்பத்தில் கணவன் – மனைவி கடமைகள்

வாழ்க்கைக்குக் குறிப்பாகப் புதிதாகத் திருமணம் செய்து கொண்ட தம்பதிகளுக்கு வழி காட்டும் நூல். ஆசிரியர் புலவர் செந்துறைமுத்து.

பக். 64 விலை ரூ. 12/-

குஷியான பட ஜோக்ஸ்

கலையாக பொழுதுபோக நகைச்சுவை படங்களுடன் ஆசிரியர் எம்.ஜி. ஜூபு

பக்.64 விலை ரூ. 14/-

(இரண்டும் மணிமேகலை பிரசுரம், த.பெ.1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை-17)

இரவில் நனவில்

பி. விஸ்வநாதன் எழுதிய சிறுகதைத் தொகுதி. எளிய நடையில் அன்றாட வாழ்க்கைப் பதிவுகளை சுவாரஸ்யமான சிறுகதைகளாக ஆக்கியிருக்கிறார்.

பக்.112 விலை ரூ. 27/-

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட நாராயணா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17)

K.R.P. ECOFIN SERVICES LIMITED

கே.ஆர்.பி. இகோஃபின் சர்வீசஸ் லிமிடெட்

199, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, ஜோஷி எஸ். ஆர்கேட், இரண்டாவது மாடி,
சென்னை – 600 017. போன்: 8240120/121/122/568/316/330

பாரதத் தாயின் மைந்தர்களின் சமர்ப்பிக்கின்றோம்! அறிமுகம்! எங்களது 'டபிள் ஜூஜூ' தங்க நகை சேமிப்புத் திட்டம்!! வீடு, நிலம், மனை, கார், டிவி, பிரிட்ஜ், கம்ப்யூட்டர் போன்றவை வாங்க பலர் நிதி உதவி தருகின்றனர். ஆனால், யாராவது உங்களுக்குத் தங்கம்/தங்க நகை வாங்க நிதி உதவி தருகிறார்களா?

ஆம்! நாங்கள் செய்கிறோம்! உலகிலேயே, இந்தியாவிலேயே, தமிழ்நாட்டிலே, சென்னையில் இந்த சேவையை முதன் முதலாக இதனை நாங்கள் செய்வதில் பெருமை கொள்கிறோம்!!

"டபிள் ஜூஜூ" தங்க நகை சேமிப்புத் திட்டம்

நீங்கள் வாங்கும் தங்கம்/தங்க நகையின் மதிப்பு	நீங்கள் தரும் முன் பணம் (50 சதவீதம்) அல்லது பழைய நகை சுத்தத் மதிப்பு	வங்கிகள் மூலம் நாங்கள் தரும் கடன், நிதியுதவி (50 சதவீதம்)	நீங்கள் வங்கிக்கு செலுத்தும் மாத தவணை (EMI)		
			12 மாதம் என்றால்	6 மாதம் என்றால்	3 மாதம் என்றால்
ரூ. 10,000/-	ரூ. 5,000/-	ரூ.5000/-	ரூ.500/-	ரூ. 950/-	ரூ. 1,800/-
ரூ. 20,000/-	ரூ. 10,000/-	ரூ. 10,000/-	ரூ. 1000/-	ரூ. 1900/-	ரூ. 3,600/-
ரூ. 25,000/-	ரூ. 12,500/-	ரூ. 12,500/-	ரூ. 1,250/-	ரூ. 2,375/-	ரூ. 4,500/-
ரூ. 50,000/-	ரூ. 25,000/-	ரூ. 25,000/-	ரூ. 2500/-	ரூ. 4,750/-	ரூ. 9,000/-
ரூ. 1,00,000/-	ரூ. 50,000/-	ரூ. 50,000/-	ரூ. 5,000/-	ரூ. 9,500/-	ரூ. 18,000/-
ரூ. 2,00,000/-	ரூ. 1,00,000/-	ரூ. 1,00,000/-	ரூ. 10,000/-	ரூ. 19,000/-	ரூ. 36,000/-

நீங்கள் வாங்கும் 10 தோலா (116.4 கிராம்) வங்கிகள் மூலம் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட (.999) சுத்தமான கட்டித் தங்கம் ரூ. 48000/- (14.2.98 விலைப் படி தோராய மதிப்பு)					
	ரூ. 24,000/-	ரூ. 24,000/-	ரூ. 2,400/-	ரூ. 4,560/-	ரூ. 8,640/-

வாங்கிய தங்க நகையை, வங்கிகளில் அடைத்த தவணை செலுத்தி வங்கிகள் மூலம் டெலிவரி எடுக்கும் தங்க நகை சேமிப்பு திட்டம், 'டபிள் ஜூஜூ' தங்க நகை சேமிப்புத் திட்டம்! நீங்கள் நினைப்பதை விட இரண்டு மடங்கு தங்க நகை வாங்க வழி செய்யும் திட்டம்!!

'டபிள் ஜூஜூ' தங்க நகை சேமிப்பு திட்டத்தில் சேர என்ன செய்ய வேண்டும்?

1) எங்களிடமிருந்து 'டபிள் ஜூஜூ' திட்டத்திற்கான உறுப்பினர் விண்ணப்ப படிவம் வாங்கவும், விதிமுறைகளை தெரிந்து கொள்ளவும். 2) படிவத்தை பூர்த்தி செய்து, நீங்கள் தரும் முன் பணம், 4 கலர் பாஸ்போர்ட் சைஸ் போட்டோ, நீங்கள் குடியிருக்கும், வசிக்கும் இடத்திற்கான அத்தாட்சி, வேண்டிய காசோலை கொண்டு வரவும். 3) முன்பணம் செலுத்திய உடன் உங்களுக்கு எங்களுடைய அடையாள அட்டை, கடன் நிதி உதவி கடிதம் தரப்படும். 4) இதனை நீங்கள் 'டபிள் ஜூஜூ' அங்கீகாரம் பெற்ற, சிறந்த, பாரம்பரியமிக்க, தரமான, நம்பிக்கைக்குரிய தங்கநகைக் கடைகளில் காண்பித்து அவர்கள் மூலம் வேண்டிய தங்க நகையை வாங்குங்கள். அங்குள்ள எங்கள் ஊழியர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள். 5) நாங்கள் நகைக் கடைக்காரர் மற்றும் உங்கள் சம்மதத்துடன் வாங்கிய தங்க நகையை வங்கிகளுக்கு கொடுத்து விடுவோம். 6) நீங்கள் வங்கிக்கு தவணைகளை செலுத்தி, வாங்கிய தங்க நகையை டெலிவரி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 7) ஒவ்வொரு தங்க நகையும் 22 காரட் மாற்று இருக்கிறதா என்று வங்கியில் சோதிக்கப்படும். 8) எல்லா நகைக்கும் பில், உத்திரவாதம் உண்டு. 9) நீங்கள் தரும் முன் பணத்திற்கு பதிலாக பழைய தங்க நகைகளையும் மாற்றும் வசதி உண்டு.

முன்பணம் செலுத்தி உறுப்பினர்களை சேர்க்க எல்லா ஊர்களுக்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை

மேலும் விபரங்களுக்கு எங்களை அணுகவும்

தங்க நகை வாங்க நகை சீட்டு, ஏலச்சீட்டு, ரொக்க டெபாசிட்டுகள் சேருவது நல்லது! வாங்கிய தங்க நகையை தவணை செலுத்தி டெலிவரி எடுப்பது மகா புத்திசாலித்தனம்! இன்றைய தேவையை, இன்றைய விலையிலேயே வாங்கித் தங்கம்/தங்க நகைத் தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். நாங்கள் அதற்கு வழி செய்கிறோம். இது ஒரு H.P. திட்டமோ அல்லது தங்க நகை சீட்டு திட்டமோ அல்ல.

'டபிள் ஜூஜூ' அங்கீகாரம் பெற்ற முதல் தங்க நகை கடை, T.B. ஜுவல்லரி பனகல்பார்க், சென்னை – 600 017

ரொக்கம், பழைய நகை மாற்று, நகைச்சீட்டு, கிரெடிட் கார்டுகள் மூலம் தங்க நகை வாங்குவதை விட 'டபிள் ஜூஜூ' திட்டம் சிறந்தது என்பதை உணர்வீர்கள்! இன்றே உறுப்பினர் ஆவீர்! இனிதாக இரண்டு மடங்கு தங்க நகைகளை வாங்குவீர்!!

ADSTART

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ வன்னியர், திருவோணம், வயது 30, உயரம் 159 செ.மீ. DCE, மாதம் ரூ. 4000/- சென்னையில் தனியார் பணியில் உள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தில், நன்கு படித்துள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 14655

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Bharani, B.Com., 33/170/5000 Public Limited Co., graduate/ employed girl preferred. Apply with horoscope to Box No. 14656

■ Alliance invited for Tamil Iyer boy Vathima, Haridha, Uthiram, 37/165/7000/- Officer Engineering College. Subsects no bar. Apply with horoscope. Box No. 14657

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 29, 5½ அடி/6000/- மாதம், முதலியார், சிவில் காண்ட்ராக்டர், 27/5¾/5000/- சொந்த தொழில், ஆகிய வரன்களுக்கு படித்த பெண்கள் தேவை. ஏழை, ஜாதி, மத, பேதமில்லை. விவாகரத்தானவர்களும், விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 14658

■ Saiva Pillai, 29/M.Sc./4000/PG Asst. Private Matric Hr. Sec. School, seeks fair, good looking, graduate girl. Reply with horoscope. Box No. 14659

■ விதுர 31/168/பி.ஏ 2வது மணம், வசதிமிக்கவர், ஒழுக்கமானவர், தீய பழக்கங்கள் இல்லை, ஆரோக்கியமான சிவந்த நிறமுடையவருக்கு நல்ல குணமும், நடத்தையும், அழகும், நிறமும், எதையும் தாங்கும் இதயமும், ஆரோக்கியமும் கொண்ட குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விவரங்களுடன் அணுகுக. விவரங்கள் பாதுகாக்கப்படும். பெட்டி எண் : 14660

■ Iyer, Vadama, Vadhoola, Swathi, 36/175 cms, widower, business, doing M.B.A. seeks graduate, employed, broad minded girls. Divorcees without encumbrance welcome. Subsect acceptable. Reply Box No. 14661

■ Tamil Iyer divorcee 49/165/2 lacs Computer Professional, hurt more than once in matrimony, seeks affectionate woman with or without encumbrances, from large affectionate families. No dowry or bars. Box No. 14662

■ Vadamal, Koundinya, Visakam - II, 6.3"/33/PUC/Rs. 7000/- p.m. head clerk, Southern Railway, Coimbatore. Seeks suitable bride. Reply horoscope with full details to Box No. 14663

■ Graduate/+2, employed girl for Kerala Iyer Vadamal, Sirvatsam, Moolam 3rd part, B.Sc., 36, 175 cms. Private 3500/- Chennai own flat, horoscope optional. Subsect no bar. Box No. 14664

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பரணி, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், எம்.காம்.எம்.பி.ஏ. படித்த 33/5.4"/4,300/- மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (Sumeet) வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள 30 வயதுக்குள் படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு அவசியம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14665

■ பாரத்வாஜ கோத்திரமில்லாத படித்த அழகான சிவந்த நிறமுள்ள, வேலைக்குச் செல்லாத 5.3" உயரமுள்ள நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த திருமணமாகாத 31 வயதுக்குட்பட்ட பெண், தமிழ் பிராமண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 38/165 படித்த மதுரையில் சொந்த பிசினஸ் செய்து வீடு, கார் வசதியுள்ள விவாகத் நபருக்குத் தேவை. விவாகச் செலவு மணமகன் ஏற்கப்படும். ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 14666

■ தமிழ் பேசும் வடமா, ஸ்மார்த்த ஐயர், பார்த்தால் தெரியாத லேசாக ஒற்றை கால் சரியில்லாத 5.4"/34/ பி.ஏ. படித்த அரசு ரூ. 5500/- வரனுக்கு, தமிழ் ஐயர், ஏழ்மையான குடும்பம் சேர்ந்த மணமகள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14667

■ Alliance invited for Naidu-Brahmin, parentage boy with Brahmin customs, Kettai, 27/165 B.E. (M.S.) employed in TELCO, Pune. Send horoscope, family details to Box No. 14668

■ Iyer Palakkad Vadama, Gargha Gothram, Kettai, B.E. Electronics, Software Engineer USA, H1 Visa, 165 cms, very fair, 30 years, clean habits, invites proposals from good family graduate fair brides. Send horoscope to Box No. 14669

■ பிரஹசரணம், ஐயர், சித்திரை, காஸ்யப கோத்திரம், வயது 36/எம்.ஏ. சொந்த வியாபாரம் ரூ. 4000/- வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 14670

■ Tamil, Smartha, Vadamal, Koundinya, Makam, 29/167, fair, good looking, well educated boy, owns flat, plots, houses and various other properties, managing family assets, Shirdi Sai devotee, Vipassana meditator (Sri.S.N. Goenkaji's School), only son (no brothers and no sisters), having a firm and fundamental conviction that Truth Alone Triumphs, suffering from obsessive compulsive disorder, seeks good looking, homely, graduate girl, with good family culture, of the same subsect. Those who are willing to love him and accept him as he is, may please correspond with complete family background, bio-data and horoscope to Box No. 14671

■ Vadamal, Bharadwajam, Hastham, B.Com., I.R.P.M. 30/170 cms, very fair, dynamic, pleasing personality affluent, propertied, established industrialist, earning Rupees Two lakhs per annum. Requires from re-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி 10.04.1998. திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 200/-. அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்:.................... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

spectable family bride employed in Bank/LIC/Govt. organisations. Contact Box No. 14672

■ Tamil Vadamal Iyer, Kousika, Moolam, (B.Com) handsome, fair boy, 29/5.7"/8000/- doing own business (F.D. consultancy) at Chennai, seeks suitable bride with good family background, employed/unemployed, subsect no bar. Send horoscope to Box No. 14673

■ சாதி தடை இல்லை. இந்து கருணீகர் பிள்ளை, விசாகம், அசைவம், அழகு சிவப்பான பட்டதாரி, பிரெஞ்சு படித்த 34/172/43,000/- மாதம், சம்பாதிக்கும் சிங்கப்பூரில் உள்ள இந்தி. கம்பெனியில் நிர்வாக அலுவலராக உள்ளவருக்கு பட்டதாரியான அழகான, சிவப்பான ஒல்லியான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 14674

■ Vadamal, Kousikam, Chithirai, B.Sc., 28/165/10,000/ - self employed (investment consultant) seeks good looking, unemployed, graduate domestically trained girl. Box No. 14675

■ Alliance invited from non-Kashyapa, good looking Iyer girls, preferably graduate, upto 28, employed/ unemployed, for Bombay based Tamil Iyer, Ashtasahasram, Sadayam boy 32, Diploma in Electronics, well settled, self employed professional, annual income above 1.25 lacs, own flat. Subsects acceptable. No demands. Reply horoscope, bio-data to Box No. 14676

■ Tamil Vadagalai Iyengar parents, Athreyam, seeks tall, slim, fair, beautiful, accomplished bride for their son, exceptionally handsome, brilliant, very fair, 32/178 Hastham, clean habits, teetotaller, vegetarian, US citizen, MS Computer Engineering, Marketing Director in California based internet software company. Subsect no bar. Priority consideration for bride's merits. Reply with horoscope and details to Box No. 14677

■ இந்து வெள்ளாளர், வயது 38, அரசு உத்தியோகம், சம்பளம் 6750/- விபத்தில் மனைவி, குழந்தைகளை இழந்தவர். வேலையில் உள்ள/இல்லாத விதவைகள் விண்ணப்பிக்கலாம். அன்பான, படித்த துணை தேவை. சாதி, குழந்தை பொருட்டல்ல. பெட்டி எண் : 14678

■ கௌண்டின்ய, பிரஹசரணம், ஐயர், உத்திரட்டாதி. 38/பி.எ., [illegible](5.3")4510/- + பெர்க்ஸ், பிரபல தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் நல்ல குணமுள்ள வயதுக்கு சென்னையில் பணிபுரியும் ஆகிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதக விவரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 14679

■ Brahacharanam Iyer, Koundinya, Anusham, 34, (M.Sc.) 5.3" business executive reputed medical company, 9600/- + perks, own flat, clean habits. Good family background, subsects acceptable. Seeks suitable bride. Reply with bio-data and horoscope to Box No. 14680

■ Thanjavoor Saiva Vellala Pillai, pure veg. 29, BE., PGDBA, 165 cms, Visakam, mars twelth, H1 United States seeks graduate BE., MCA bride below 25. Send horoscope, bio-data to Box No. 14681

■ Iyer, Bharadwaja, Ashwini, 33/175 cms, professionally qualified manager in MNC, five figure salary, requires suitably qualified homely girl employment optional. Early marriage, other subsects acceptable. First marriage legally annuled divorcees excuse. Reply Box No. 14682

■ 40 வயது நிரந்தர வேலைக்கும் செல்ல விரும்ப வில்லை நிரந்தர வருமானம் மாதம் ரூ. 2000/- சொந்த வீடு. உள்ள பிராமின் படித்த ஜூனியர் வயதுக்கு (டிபிட்டல்) குடும்பப்பாங்கான பிராமண 'பெண் 35 வயதிற்குள் தேவை. எளிமையான கல்யாணம். (படிப்பு முக்கியமில்லை) பெட்டி எண் : 14683

■ சென்னை இந்து நாயுடு, (கம்மவார்) 37/156 செ.மீ/ 7000/- உதவி இஞ்சினியர் தகுதியில் குடிநீர்வாரிய அரசுப் பணி, அழகும், சிவப்பு, நன்கு படித்த மணமகனுக்கு அழகிய சிவப்பு 30 வயதுக்குள் குடும்பப்பாங்கான வேலை பார்க்கும்/ வேலை பார்க்காமல் வசதியான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதி தடை இல்லை. பெட்டி எண் : 14684

■ Thengalai, Haritham, 32/5.9" Visakam, Rs. 4800/- very fair boy employed in a private firm seeks alliances from parents of very fair girl graduate decently employed. Subsects no bar. Box No. 14685

■ Pillai divorcee +2, fair, 36/158 cms, 10,000/- young look growing business, clean habits, no parents, living alone, required graduate, fair, good looking girl with well family. Subsect no bar. Box No. 14686

■ Vadamal, Chennai based successful software engineer, 28/177 cms. divorcee after a short marriage. Handsome well settled, high salary. No any encumbrance seeking for a suitable alliance. Box No. 14687

■ Vadagalai, Kousika, Thiruvathirai, 32/5.7"/B.Com. employed in Gulf partner in Finance company at Mumbai, seeks fair, graduate, employed Iyengar girl. Kalai no bar. Reply Box No. 14688

■ Alliance invited for Kerala Iyer, Vadula Gothram, Astashasthram brothers, 1) Bharani, 38/158, 3500/-; 2)Ashwini, 29/168/15,000/- (Maldives) B.Sc., (ICWA) educated good employed/unemployed girls wanted subsect no bar. Ph: 4819931. Box No. 14689

■ Vadama, Kousika, Chithirai, 39/167/M.A./7500/- (+ other income Rs. 5000/-) bachelor, Nationalised Bank, Chennai, seeks graduate, bank, Govt. employed girls. Box No. 14690

இப்பகுதியால் பலனடைந்த பலர், தங்கள் நன்றியையும், பாராட்டையும் தெரிவித்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலரில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

■ அய்யர், வாத்திமா, ஹரிதம், பரணி/பூசம், 31/160 செ.மீ., டி.பி.ஏ, 3500/- தனியார் கம்பெனி வருகிறது சென்னையில் வேலைக்கு போகும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14691

■ For Vadama Iyer, Srivatsa Gothram, Krithigai, (B.A.) 5.6"/38/5000/- Govt. clerk, owning small house, fair, well built boy of music family. Girl's parents reply with horoscope and details. Box No. 14692

■ Alliance for Vadamal Iyer boy, B.Sc., C.A. (inter) 29/175 Bharadwaja, Avittam 4 employed Dubai, from good looking graduate girl of respectable family. Horoscope with details to Box No. 14693

■ Brahacharanam, Haritha, Anusham, 166 cms, 38 (looks much younger) 11,600/- p.m. B.Sc., PGDBA Executive, reputed firm, Chennai based widower, without encumbrance owns flat. Seeks suitable bride. Box No. 14694

■ Mumbai based Hindu Madhwa Marathi Brahmin boy (B.Com) 29/163/Rs. 11,000/- of Chennai origin. Alliance from same caste with transferable employment/unemployed. Send bio-data, horoscope to Box No. 14695

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 26/170 மகம், டிப்ளோமா சென்னையில் தனியார் வேலை ரூ. 7000/- ஒரே மூத்த சகோதரன் உண்டு. (அரசு வேலை) தாய், தந்தை சகோதரி இல்லை. படித்த நல்ல குடும்ப பிள்ளைமாரிலிருந்து பெண்களிடமிருந்து ஜாதகத்துடன் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண் : 14696

■ ஐயர், வடமா, ஹரிதம், திருவாதிரை, 29/5.7" 5000/- பி.காம். என்.எல்.சி. வருகிறது படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14697

■ Alliance invited for Balija Naidu boy, Uthirattathy, 30/167/7000/- DME, employed in Computer Section of Multinational Company, seeks educated girl, subsects no bar. Send horoscope with family details. Box No. 14698

■ Sengunda Mudaliar, Mirugaseersham, 29/173/7000/- DME, employed in Multinational Company, seeks educated bride. Subsects no bar. Send horoscope with family details to Box No. 14699

■ வைஷ்ணவ நாயுடு, 37, ஐந்தடி 5.7" சம்பளம் 7000/- மாநிறம், அரசு சார்புள்ள நிறுவனத்தில் டெக்னீசியனாக வேலை பார்க்கும் பண்புள்ள மணமகனுக்கு வேலைக்கு அல்லது அரசு பள்ளியில் டீச்சராக வேலை பார்க்கும் அதே இனம் அல்லது உட்பிரிவு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 14701

■ Telugu Brahmin, Kozhinginadu, Karnakammalu, Paraasaram, 27/175 cms, PG, Rs. 5500/- p.m. working in Computer Dept. in Pioneer Company. Wanted graduated, good looking, musically inclined, working girl in same caste. Reply with horoscope and family details to Box No. 14702

■ மாத்வ பாரட்டி தேசஸ்த எம்.பி.ஏ. பட்டதாரி, வயது 34, வெளிநாட்டில் நிரந்தர வேலை. 28 - 30 வயதுக்குள் உயரமான அழகான பாரட்டி/ஹிந்தி பேசும் அதே இன பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 14703

■ Vadamal Iyer, Bharadwajam, Mrighaseersham -2, 38/5.1" DCE flat promoter, 6000/- seeks employed bride. Subsects no bar. Reply with horoscope details to Box No. 14704

■ Brahmin, Vadama, Bharadwajam, bachelor, marketing executive - 40 yrs. Chennai, Rs. 5000/- p.m. seeks employed/unemployed bride. Brahacharanam/Ashtasasthram also accepted. Widowers/divorcees not acceptable. Reply with horoscope and family details. Box No. 14705

■ கார்த்திகை, பரத்வாஜம், செட்டியார், 37, 7,200/- பி.காம். டில்லி சென்ட்ரல் கோர்ட் முறைப்படி விவாகரத்தான வயதுக்கு திருமணம் பெண்ணால் மறுக்கப்பட்ட நல்ல குணம் கொண்ட பண்பான ஏழை பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விதவைகள், விவாகரத் தானவர்கள் மன்னிக்கவும். பெட்டி எண் : 14706

■ சென்னையில் பிரபல நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் எஞ்சினியர், 32/5½ அடி/10,000/- சம்பளம், தமிழ் விஸ்வகர்மா, பெரம்பூர், ஆயில்யம், மாநிறம், வருகிறது அதே இனத்தில், படித்த 26 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14707

■ Tamil Viswakarma, Punarpoosam, handsome groom M.Sc./26/185 Marketing executive, seeks well qualified, very fair, beautiful, employed bride preferably government service from decent family. Reply with details and horoscope to Box No. 14708

■ Alliance for Telugu Velnadu, Brahmin boy Gouthama, Poosam - 2, 29/5.4" employed in leading private sector bank from fair, good looking girl employed/unemployed. Respectable family. Subsect acceptable. Send horoscope. Box No. 14709

■ Wanted a bride for a blind/fair/South Indian Brahmin/Tamilian, 38 years, with a high University qualifications, comfortable, independent, five figure income and owns a home in Chennai, seeks an educated Brahmin girl as spouse and life time companion. Horoscopes optional. Boy's interests are free lance writing and Hindu religious matters. Please reply Box No. 14710

■ Vadama graduate, employed girl for Kousika boy, Uthiram, 28/5.11" graduate PG Dip. Mktg. (NIS) working with family concern. Contact Ph : 4928757 or Box No. 14711

■ Alliance invited from Tamil Iyer girl for Ashtasharam, Kousika, Chitrai, 27/172/B.Sc./5600/- private. Subsects no bar. Decent immediate mar-

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

riage. Send horoscope, N. Jayalakshmi, 29-A, Chetty Street, Saidapet, Chennai - 600 015.

■ மகாராஷ்டிர (non-Brahmin) மராட்டி. சொந்தத் தொழில், தஞ்சாவூர், 27 வயது. அதனை வயதுக்கு அதே இனத்தில் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சொந்த வீடு, வருமானம் மாதம் ரூ. 5000/- க்கு மேல் எதில் எனி உள்ள ஜாதகங்களுக்கு முதலிடம். சக்கர ராம் ராவ் பவார், தமிழ்நாடு, ஒரத்தநாடு, மராட்டா தெரு, பட்டுக்கோட்டை - 614 601.

■ Vadamal, Notrh Arcot, 28/180/B.Sc. Central Govt. 6000/- only son, owns flat, seeks good looking employed girl at Chennai. Subsect acceptable. Send horoscope to Mrs. S. Vijayam, B-11, Harsha Block, 'Sarayu Flats', Sriramar St., Devaraj Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093.

■ Vadamal, Bharadwajam, Makam boy, 33/5.4"/ M.Com/6500/- private company, Bangalore, preferably graduate employed/unemployed. Contact with horoscope S. Venkataramanan, 165, Pallavan Street, Alwarthirunagar, Chennai - 600 087. Ph : 4860383.

■ Gajulu Balija Chilakara, Pooram, 24/173/6000/- DEC, BA, handsome branch manager, leading company, invites alliance from cultured family, beautiful, 20/163 graduate, final year. V. Venkatesalu, Tamilnadu Steels Limited, Arakkonam - 631 004.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Hastham, 28/5.9" MCA software engineer, United Kingdom, 8th mars requires post graduate, good looking preferably computer literate. Contact with horoscope and details. M.V. Ramachandran, 23, Saumitreya Society, Jodhpur Road, Satellite, Ahmedabad - 380 015.

■ ஐயர், வடமர், பரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி, வயது 34, மாத சம்பளம் ரூ. 4500/- தனியார் கம்பெனி சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலைபார்க்கும்/ செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : எஸ்.லெட்சுமி, 40-ஏ, வசந்தம் பிளாட், பாரதி நகர் மெயின் ரோடு, பல்லாவரம், சென்னை.

■ Alliance invited for Vadamal Iyer boy, Srivatsa, fair, Visakam - 4, 31/5.11" B.Com, computer dip. Commercial Asst. S&S (Power) Switchgear, Income Rs. 6000/- Contact : Srinivasan, 18, Elango Street, Nilamangainagar, Adambakkam, Chennai - 88.

■ ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அவிட்டம், 30/182/ 5750/- தனியார் நிறுவனத்தில் சென்னையில் Marketing Executive அதனை வயதுக்கு உயரமான பட்டதாரியும் வேலைபார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரன் AMIE இறுதி பி பிரிவில் படிப்பு இரண்டு தேர்வுகள் எழுத உள்ளார். சென்னையில் சொந்த பிளாட் உள்ளது. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். சேகர், 11, இராமநாதன் தெரு, சென்னை 600 017.

■ ஐயர், வடமர், கர்க கோத்திரம், பூரட்டாதி, மூத்த மகன், தாய் இல்லை. 31/165/4500/- பி.காம், தனியார் நிறுவனம் சென்னை எக்ஸ்போர்ட்ஸில் வரனுக்கு அதே பிரிவில் வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பி. கவிதா, 13, சேனாபதி தெரு, சென்னை - 600 033.

■ ஐயர் வாத்திமா, கௌண்டின்ய கோத்திரம், சதயம் நட்சத்திரம், 30/6 அடி, 6000/- +, பி.காம் படித்து சொந்தமாக பம்பாயில் தொழில் செய்யும் வரனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V. Prakasam, 5/119A, Vijayalakshmi Nagar, Annexe, Koothapakkam, Cuddalore - 607 002.

■ Alliance invited from graduate homely girl for Iyer, Bharadwaja, Brahacharanam, Poorattathi, 31/168/ B.Com, DCA employed MNC Bangalore. Reply with horoscope to Advertiser 779, 17F3 Main VI Block, Koramangala, Bangalore - 560 095.

■ Srivatsa, Vadama, Thiruvathirai, 30/177 cms/5000/- Central Government employee seeks graduate employed girls below 27. Reply with horoscope to Venkataraman, 6A, Kapilar Street, Palavanthangal, Chennai - 600 114. Ph : 2323284.

■ பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூசம், 29/5,800/- மத்திய அரசு, வயதுக்கு வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். என்.வி. நாராயணசாமி, 71-டி, மெயின் ரோடு, நடேச நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092.

■ Alliance invited from home loving unemployed graduate girl for Brahacharanam boy, Kousika, Sadayam, B.Sc./31/5.8" employed in AIR & TV, Chennai, Rs. 6000/- p.m. Contact : S.R. Nagarajan, Plot No. 151, 4th Street, Baba Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049. Ph : 6357666.

■ Vadagalai, Bharadwaja, Anusham, 34, 170 cms/B.Sc./ DCA/Rs. 10,000/- p.m. Managing Partner Construction firm, fair boy seeks good looking bride, graduate. Seshadri, 4, 5th Cross Street, Dhandeswarar Nagar, Velachery, Chennai - 42. Ph : 2450652. Own house.

■ Alliance for Vadama Garga bachelor 45 Moolam-2, B.Sc. 158 cms, Accountant Telegraph Department, Rs. 7000/- p.m. graduates upto 40 preferred. Star agreement enough. M. Subramanian, 2648/1, Swamy Sannadhi Street, Pudukkottai - 622 001.

■ Wanted good looking graduate girl around 25 yrs. for Thengalai Iyengar boy, Kousika Gothram, Uthiram, DME/30/5.6" 12,000/- p.m. employed in TATA Cement. Contact : S.R. Srinivasan, Officer, TISCO, Sonadih Cement, P.O. Roseda, Raipur, M.P. - 493 332.

■ Handsome Brahacharanam, Lohitha Gothram boy, 28/5.6" owning residence at Baroda, working with Multinational, salary Rs. 8000/- + perks, seeks working/non-working graduate Iyer girl from good family. Reply with horoscope. Ramamurthy, A/22, Kailash Park, Near Akota Garden, Productivity Road, Baroda - 390 020

■ Vadamal, Kousika, Hastham, 30/5.10" Manager Pri-

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்ட்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

vate Company, Karur, Rs. 9000/- seeks graduate Iyer girls employed/unemployed from decent family. Contact V. Ganesan, 24, Sarangapani Street, T.Nagar, Chennai - 600 017. Ph: 8273411.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiram, 33/160 cms/B.Com/10,000/- Officer Indian Bank, having own flat seeks alliance from employed girls. Contact : S. Nagarajan, A-2, Anusuya Co-op. Housing Society, Devi Chowk, Shastri Nagar, Dombivli (W) - 421 202.

■ Very fair, beautiful, attractive, charming non-Srivasta Brahmin girl for very fair, tall, handsome post graduate engineer, Brahacharanam, Revathi, Iyer boy ME/31/171 employed in USA. Reply to R. Ganapath, 103, Yashasvi Apartment, 16th A Main, 4th Block East, Jayanagar, Bangalore - 560 011.

■ Wanted tall, fair bride, B.Tech. Computer Science, Electronics & Communications or MCA for Suresh B.Tech. Computer Science, Garga, Vadamal, 10-10-1970, Thiruvonam, 6' working in USA, Senior Software Engineer, on H1 Visa. Contact : N. Ganapathy, T.C. 50/764, Devi Nagar, Kalady, Trivandrum - 695 002. Tel: 343220.

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவாதிரை, 39/172 செ.மீ. ரூ. 1500, வாழ்க்கைக்கு வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. வடமாள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். Subramaniyam, 24, South Gangai Amman Koil 1st Street, Choolaimedu, Chennai 600 094. Ph : 4841353.

■ Brahacharanam, Haritha, Poosam, March '64, 164/B.Com/6,500/- Canara Bank, Bangalore, Financially sound, seeks alliance employed/unemployed graduate bride. Subsect no bar. No dowry. Sudda jatakam required. Send horoscope, bio-data to Ramesh, 72, Gopal Layout, Ponnaiah Rajapuram, Coimbatore - 641 001.

■ மங்கை குல தந்துவாய உடையார் வகுப்பை சேர்ந்த 32 வயது சொந்தமான தொழில் புரியும் மணமகனுக்கு, படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவில் எதுவாகிலும் சம்மதம். ஏகேஷ், 74-எ, முதல் குறுக்கு தெரு, லேலண்ட் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. போன் ஆபீஸ் : 4810258, வீடு : 427128.

■ பலிஜ நாயுடு, பூசம், 5.4"/30/கிளார்க், 4000/- செவ்வாய் தோஷம், குடும்ப பாரமில்லை. [illegible] பணிபுரியும் [illegible] வேலை பார்க்கும்/பார்க்க விரும்பும் படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். V. Sesha Kumar, Sector - A, Articlan Plot No. 88, 1st Street, Annanagar West Ext. Chennai - 600 101. P.P. 6285954.

■ Tamil Iyer boy, Brahacharanam, B.A., PGDCA, age 32, Visakam 1st, Mondarya, 5.7", fair, working in Central Govt. Rs. 5000/- p.m. small decent upper middle family, wanted graduate, beautiful, decent family girl. Preferably working not compulsary. Contact : B. Uma Devi, 1-18-11, Sriram Nagar Colony, Trimulgherry P.O. Secunderabad - 500 015.

■ வடமாள், கிராமிக், கௌசிக, பூராடம், 35, தனியாரில் வேலை, 4000/- மாத வருமானம். சொந்த வீடும், வசதியும் உள்ள மணமகனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான வயது 30க்குள் மணமகள் தேவை. முகவரி : ஸ்ரீ. சரோஜா, நெ. 18, கோதண்டபிள்ளை தெரு, சைதாப்பேட்டை, [illegible] ஆந்திரப் பிரதேசம்.

■ ஐயர், வாதூல கோத்திரம், வடமாள், திருவாதிரை, 37 வயது, சுய தொழில் ரூ. 6000/- சம்பாதிக்கும், தம்பி/தங்கை இல்லை. C/o. V. Nagarajan, 49, Ramasamy Garden Street, Arunachalapuram, Adyar, Chennai - 600 020.

■ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Mirugasheersham, chevvai dosham, 28/173/4500/- B.Com, Manager Accounts in Public Ltd. Co., Adyar, seeks good looking graduate employed Brahmin girl. Contact with horoscope. V. Mani, 3/92, Second Street, Defence Colony, Madipakkam Koot Road, Chennai - 600 091.

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஹரிகோத்ரம், சதயம், 30/ரூ. 6000/- மத்திய அரசு பணியில், வாழ்க்கை நல்ல பட்டதாரி பெண் தேவை. முகவரி : Devanathan, AP-1173, 75th Street, 12th Sector, K.K. Nagar, Chennai - 600 078.

■ பாரத்வாஜம், வடமாள், சித்திரை நட்சத்திரம், 36/6.0"/3000/- சம்பாதிக்கும் தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். விலாசம் : பி.கே. ராமச்சந்திரன், 7, பாபு ராஜேந்திர பிரசாத் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ இந்து செட்டியார், வயது 29, படிப்பு பி.இ. (சிவில் இன்ஜினியரிங்) மதுரையில் கன்ஸ்ட்ரக்‌ஷன் இன்ஜினியர் மற்றும் காண்ட்ராக்ட், ஆண்டு வருமானம் ரூ. 1,00,000/- நிறைந்த [illegible] படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டி. [illegible], 3/381, முதலாம் தெரு, ஆவின் நகர், [illegible], மதுரை - 625 007.

■ Doctor, Iyengar Thenkalai, Kanthadai Swamikal, 28/Rs. 15,000/- seeks doctor, engineer, employed girl. For further details contact : Dr. Rengasamy, 13, Subramanyapuram Street, Aruppukottai - 626 101.

■ Alliance invited from suitable educated girl for Kerala Iyer boy, Vadamal, Kousika, Puradam, 30 year/5.4"/BA/Rs. 6000/- MNC. N.S. Sankaranarayanan, No. 207, Pocket E-1, Sector - 2, Rohini, New Delhi - 85.

■ Veerasaivam, Bank, 29/168/10,000/- seeks fair girl in Bank/Insurance/Engineering/Computer profession. Allied castes acceptable. Send full details, horoscope to SP. Palanivelu, 11, Barathiar Street, Kaverirangan Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093.

■ Saiva Karkatha Vellalar boy, Swathi (suddha jatakam) 30/180/12,500/- B.Com (Hons) MBA em-

ployed in reputed pvt company in Mumbai, seeks matching alliance. Preferred employed fair, homely girls. Respond with full details and horoscope. T. Bhagirathan, H-7, Periyar Nagar, Surampatti Nall Road, Erode - 9.

■ Iyer Brahacharanam, Kousika, Uthirattathi, B.Com. Hons., 32/175/6000/- Service Central Customs JNPT, New Bombay, seeks fair homely graduate girl domestically well trained. Subsects acceptable. Contact : P.R.A. Raman, Flat 1/1, Navjivan Complex, Ramni Nagar, Baridih, Jamshedpur - 831 017.

■ Iyer, Kousikam, Brahacharanam, fair, Pooractathi 3rd padam, 31/171 cms/8000/- B.Com (Hons.) sales officer, Calcutta seeks good looking graduate girl from respectable family. Contact : K. Subramanian, 38/2, Thakurdas Ghosh Street, Liluah - 711 204, Howrah, West Bengal.

■ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி (23.9.70) இன்டியன் ஆர்மியில் செட்டரக வேலை செய்யும் நபர் பையனுக்கு தகுந்த படித்த அழகான பெண் தேவை. குடும்ப, ஜாதக விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். V.S. Mani, "Shree Niwas" CG-19, Scheme 74, 'C' Vijaynagar, Indore - 452 010.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், பூராடம் 1ஆம் பாதம், 163/31/10,000/- சீனியர் எக்சிக்யூடிவ், பெரிய தனியார் கம்பெனியில் கம்ப்யூட்டர் பணி, பட்டதாரி, பி.ஜி. டிப்ளமா இன் சிஸ்டம்ஸ் மேனேஜ்மென்ட், நல்ல குணம், நிறம், தோற்றமும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களும் கொண்ட சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன (பிள்ளையின் தவறால் அல்ல, குழந்தை இல்லை) பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குணமுடைய எளிமையான பெண் தேவை. படிப்பு அவசியம் இல்லை. N. Balakrishnan, 16, 10வது தெரு (ராகவேந்திரா மடம் அருகில்) நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 40, கேட்டை, தனியார் துறையில் சிறந்த வேலை, மாத வருமானம் 3500/- நடுத்தரமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வடமாள்/பிரஹசரணம் பிரிவு ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. C/o. ABS Shivaraman, DSC (RPF)'s Office, DRM's Office Bldg. Central Railway, Bombay BT - 400 001.

■ Sengunthar middle class family, 29/169 cms, B.Sc. Computer postgraduation, Pooradam star, suddha jatakam, own business, Ernakulam. Contact Kolanthayappan "Darsana" New Road, Kuttikattukara - 683 504.

■ B.E. (Mech.) Senior Executive, Branch Incharge, Multinational Company, 28 yrs, Ashtasahasram, Harithham, Mrigaseersham, 175 cms, handsome, clean habits. Alliance invited from good looking, well educated, below 23 yrs. from respectable family. Subsect no bar. Reply with horoscope to S. Sreedhar, Flat - J, Vijayshanthi Apartments, 44, Kalashetra Road, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Ph : 4422981.

■ சென்னை தென்னக ரயில்வேயில் சீனியர் கிளார்க், வயது 28, சம்பளம் ரூ. 5000/- அகமுடையார், தேவர், சேர்வை குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. எம்.ஆர். செந்தில்நாதன், நெ. 3, பாரதி தெரு, கோமதிநகர், கொளத்தூர், சென்னை - 600 073.

■ ஐயர், வாத்திமா, ஹரிதம், ரேவதி, 30, பி.காம் மத்திய அரசு பணி, 6000/- நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எம். வைத்தியநாதன், 7 லைடன் ரோடு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011.

■ Iyer boy, Vadamal, Sathayam, 30/5 ft. 6 inch/ICWA, Asst. Manager, private sector, Rs. 10,000/- seeks non-Vadoola girl. Subsects no bar. Send horoscope to S. Kumaran, 11, Village Street, (Opp. Glass Factory) Balakrishna Nagar, Thiruvottiyur, Chennai - 600 019. Ph : 543816.

■ Thengalai, Iyengar, Bharadwaj, Thiruvoonam 3, 26/175/10,000/- Radio Officer Course discontinued, own business need graduate employed/unemployed good looking girl. Vadagalai acceptable. Contact N. Parthasarathy, 793/H, North Avenue, Chennai - 600 000.

■ Alliance for Iyengar Thenkalai, fair, Athreya Gothram, Pooradam boy M.Sc. 26/175/10,000/- medium complexion. Contact K. Raghavan, A-11/401, Yashashree, Gokuldham Complex, Goregaon East, Mumbai - 400 063. Ph : 022 - 8409363.

■ Iyer Brahacharanam, Baradwajam, Sadayam, M.A., 5.4" business, Chennai, 8000/- p.m. seeks graduate employed girl. Contact : K. Srinivasan, 34, Balakrishnan Street Extn., Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 4897452.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்யஸம், திருவோணம், பி.காம், 5.9" வயது 35, 4500/- மாத வருமானம். T.I. Diamond Chain-ல் அக்கவுண்ட்ஸில் பணிபுரியும் வரனுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. S.V. Sreedhar, Plot No. 36, Mariammal Street, Mathina Nagar, Kamarajapuram, Chennai - 73.

மணமகன் தேவை

■ Alliance invited for Hindu Sozhia Vellala Mudaliar girl, Rohini, 26/160/Nationalised Bank, 4500/- Subsect no bar. Send horoscope, family details to Box No. 24337

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, சதயம், 22, பி.ஏ. 3ஆம் ஆண்டு, ஒரே பெண், சொந்த வீடு, வீட்டு வேலைகள் செய்வதில் நல்ல பழக்கம். பிறவியிலேயே ஏற்பட்ட வலது காதின் கீழ் வளர்ச்சியின்மையை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. நல்ல சிறந்த உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன், முழு விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 24338

■ தெலுங்கு வெலநாடு, கௌண்டின்ய கோத்திரம், ஆயில்யம், வயது 37, பி.யூ.சி. படித்த பெண்ணுக்கு தெலுங்கு பிராமின் எந்த உட்பிரிவினராலும் சம்மதம். மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்தவர்களும் குழந்தைகள் இல்லாவிடில் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24339

■ ஐயர், வடமாள், வாதூல வசிஷ்ட, சித்திரை, துலாம், செவ்வாய் தோஷம், 25/154 மாநிறம், பி.காம். ஹிந்தி, தமிழ், ஆங்கிலத்தில் தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து. ஸ்டெனோ, தனியார், சென்னை, ரூ. 2600/- தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24340

■ Wanted well placed suitable boy for Thenkalai, Haricha girl Moolam 3rd padam, M.Sc. Chemistry, PGDCA, 27/5.2" fair, Vadakalai no bar. Send horoscope

with family details. Box No. 24341

■ Alliance invited from boys 31-35 Govt. Services/ Banks/undertakings for Brahacharanam, Kousikam, Thiruvonam girl 26/155/BA (B.Lib.Sc.) domestically well accomplished, divorcee without encumbrance. Box No. 24342

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Avittam, age 30, suddha jatakam, graduate, private employed accomplished. Looking for decently employed boys. Subsects acceptable. Contact family details. Box No. 24343

■ சௌராஷ்டிரா, அஸ்வினி, BBA., PGDMMA, 24/5.3" விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், ஒரே பெண். இதே இனத்தில் B.E, B.Tech, MCA, M.Sc. Computer படித்த நல்ல பண்பான குடும்பத்தை சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24344

■ Wanted suitable groom for Naidu/Brahmin girl, 159/27/7200/- Hastham, MA/LIC Officer. Apply with horoscope to Box No. 24345

■ Balija/Gavara Naidu, Moolam (II) 25/163 B.Sc. (Agri) MBM good looking girl, seeks well employed BE/MBA/CA/MCA in India/abroad. Subsect no bar. Send horoscope, bio-data to Box No. 24346

■ துளுவ வேளாளர், முதலியார், ஆயில்யம், வயது 23, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, அதே பிரிவைச் சேர்ந்த பட்டதாரி அல்லது டிப்ளமா பெற்றுள்ள அரசு பணி அல்லது பிரபல தனியார் கம்பெனியில், தமிழ்நாடு அல்லது புதுவையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதக நகலுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 24347

■ Saiva parents seek from self supporting groom for their daughter, 24/158 +2 Steno typist working, very fair, slim, home loving. No dowry. Simple marriage. Box No. 24348

■ சோழிய வெள்ளாளர், 24/5.5" பி.ஏ., பி.எட்., திருவாதிரை, மாநிறம், சென்னையில் அரசு பணி, பெற்றோரும் அரசு பணி நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. (உட்பிரிவு அவசியம்) பெட்டி எண் : 24349

■ தமிழ் [illegible], பி.ஏ./29/4000/- 5.2" Govt. employed Staff nurse, செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகளுக்கு அதே இன அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24350

■ Telugu Brahmin, Haridasa, Pooram, 24/162 M.Com, LLB, MCA, good looking, Ahmedabad based girl seeks, equally qualified, employed broadminded groom from metros. Subsect no bar. Box No. 24351

■ Alliance from well settled preferably professionally qualified boys below 31 any subsect for Tamil Baradwaja, Vadama, 23/156 Moolam I girl employed in Nationalised Bank, Chennai. Box No. 24352

■ Alliance invited from well settled Chennai based educated cultured affectionate Brahmin grooms within 48 years, for graduate creative, beautiful financially well off Brahmin widow Bharani, 42/5.6" looking very young having one independent son. Box No. 24353

■ கள்ளர் குல [illegible], பூராடம், 7ல் தோஷம், [illegible], 27/155 செ.மீ. [illegible], [illegible] மணமகளுக்கு, இதே இனத்தில் [illegible] [illegible], வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24354

■ துளுவ வேளாளர் பிள்ளை, ரோகிணி நட்சத்திரம், 27 வயது, தனியார் துறையில் மாதம் ரூ. 2500/- சம்பாதிக்கும் மணமகளுக்கு, செவ்வாய்தோஷம் [illegible] விருப்பமுள்ள பட்டதாரி அல்லது [illegible] மணமகன் தேவை. இருப்பிடம் [illegible]. உட்பிரிவு அவசியம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24355

■ படிப்பு பி.ஏ. கணிப்பொறி டிப்ளமா, வயது 31, [illegible] உயரம், 5.2" [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], பெண்ணிற்கு அதே [illegible] சேர்ந்த, [illegible] உள்ள, [illegible] குடும்பத்தை சேர்ந்த [illegible], [illegible], US citizen ஆனால் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 24356

■ வயது 24/155/பூராடம்/பி.எஸ்ஸி. [illegible], நல்ல நிறம் [illegible], [illegible], தனியார் பணி [illegible] பெண்ணுக்கு [illegible] நல்ல தனியார்/அரசு பணியிலுள்ள [illegible] மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 24357

■ 31 வயது [illegible], 5.1" உயரம் மாநிறம் உள்ள [illegible] முதலியார் பட்டதாரி மணமகளுக்கு மத்திய/மாநில அரசு பணி (அல்லது) வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24358

■ Vadama Iyer girl, Kousika, Sadayam, fair, good looking M.Sc, 24/164, lecturer city college pursuing software course, seeks alliance from well settled professionals. India/abroad. Box No. 24359

■ பலிஜா நாயுடு, மத்திய அரசு, 28/163 [illegible], டிப்ளமா எலக்ட்ரானிக்ஸ், நல்ல நிறமுள்ள அழகான மணமகளுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த (கவரா நாயுடு சம்மதம்) [illegible], தனியார் (அ) அரசு துறையில், 35 வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24360

■ [illegible], தமிழ், பி.எஸ்ஸி, 33/158/5000/- சென்னையில் [illegible] பணிபுரியும் பெண். நல்ல வேலையில் அரசு/தனியார் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24361

■ யாதவ [illegible], திருவாதிரை, 31/5 அடி/பி.ஏ. கம்பெனியில் வேலை, சிவப்பான அழகிய பெண்ணுக்கு இதே பிரிவில் அரசு/தனியார் கம்பெனியில் சென்னை/பிற நகரங்களில் வேலையிலுள்ள சிவப்பான அழகிய பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24362

■ Vadama, Naithrupa Kashyapa, Thiruvonam 4th padam, suddha jatakam, B.Sc., steno, private compnay, very fair, 22/165/4000/- seeks BE/CA/MCA/MBA upto 28, without spectacles, with clean habits, parents. Reply Box No. 24363

■ Kannada Madhwa, Goundanya, Swathi, 5'/34/B.Com employed as teacher, fair, seeks groom below 40 employed well settled. Send groom details, horoscope. Early decent marriage. Box No. 24364

■ Alliance solicited for post graduate Central Govt. Bangalore, Vadama, Bharani, 32/155 leading normal life after minor operation in neck, for malignant growth in 1989. Understanding & affectionate people need apply Box No. 24365



■ Madhwa Kannada, Bharadwaja, Sadabhisha girl, age 23, employed as Marketing Co-ordinator in American Oil Company Chennai, requires suitable well settled bridegroom. Send positively horoscope and family details to Box No. 24366

■ Alliance invited from Chennai based Telugu/Tamil speaking well settled PG bridegroom, below 31 for 26/153, M.A., M.Ed, bride studying in NIIT. Father Saivapillai, mother Telugu Brahmin. Any vegetarian, one side Brahmin or similar parentage preferred. Box No. 24367

■ Vadama, Kousika, Thiruvonam, Nationalised Bank, employed, Chennai, B.Com, CAIIB, 36/150/9500/- seeks well settled Chennai based boys. Professionals, Bank, Govt employed upto 39. Box No. 24368

■ இந்து சைவப் பிள்ளை, மூலம் நட்சத்திரம், 30 வயது, 165 செ.மீ. உயரம், எம்.ஏ. படித்த சிவப்பு, நல்ல தோற்றமுடைய தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள/சொந்த தொழில் நடத்தும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24369

■ Alliance invited from professionally qualified Iyer boys, below 32, Srivatsam, Aswini, 26/160 bachelor of Science, employed system programmer Rs. 7000/- p.m. slight variation in walking due to surgery in right leg. Send horoscope with details. Box No. 24370

■ Vadamal, Srivatsa, Rohini, 29/165 cms, M.Sc., B.Ed, basic computer application, seeks well qualified groom. Early marriage. Reply with horoscope to Box No. 24371

■ Iyer girl, Kotsava Gothram, Uthiram, 28/5.4"/9000/- fair B.Sc., PGD, Journalism Dip. French, Hindi. Sub editor leading English Newspaper, Chennai. Requires professionals/post graduates, well employed boy. Subsect no bar. Box No. 24372

■ Sathatha Srivaishnava girl, 25/M.Arch/ employed mother Brahmin, seeks good character, suitable, decent, family oriented bride groom. Caste no bar. Decent marriage. Reply with horosope and bio-data. Box No. 24373

■ Iyer 28, 5.4" B.Com, Central Govt. employee, divorcee, seeks employed below 37-38 years Brahmin boy broad minded divorcee/widower without encumbrance also preferred. Reply Box, 24374

■ Tamil, Palghat, Iyer, Bharadwaja, Vadama/ Rohini, well qualified, smart 29, Central Govt. employee innocent divorcee/ seeks, suitable Brahmin groom from respectable family with horoscope. Box No. 24375

■ Father (Reddiar) mother (Brahmin) parents, vegetarians seeks alliance from well-employed, broad minded person for their daughter, Chitrai, fair, 21/168 graduate. Box No. 24376

■ Balija Naidu girl, Rohini, 27/162/1,500/- B.A., B.Ed., DCA, seeks suitably educated and decently employed groom. Subsect no bar. Send horoscope with family details. Box No. 24377

■ Kammanaidu girl, Moolam, 25/158/+2 (BA) Railway employed (clerk) Seeks decently employed groom send horoscope with family details. Box No. 24378

■ Chennai employed bride B.Sc, 40 years, divorcee, daughter 14 years. Not dependent financially on mother. Professional or employed groom around 45 Kavara Naidu. Sub caste no bar. Apply No. 24379

■ தமிழ் பறையர் வயது 24, உயரம் 160 செ.மீ. படிப்பு பி.பி.ஏ. அனுஷம் நட்சத்திரம், செவ்வாய் மணமகளுக்கு ஏற்ற வரன் தேவை. மணமகன், மற்றும் அவர் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24380

■ கொங்கு வேள்ளாளர், பி.ஏ., பி.எட். பெண், 27/160 செ.மீ. திருவாதிரை, அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பெட்டி எண் : 24381

■ Alliance invited for Arcot Mudaliar girl, 5.4 fair, slim, good looking, 29/Swathi, working invited from Mudaliar boy, affectionate, clean habits. Decently employed, good family ground, subsect no bar. Reply with/without horoscope, family details to Box No. 24382

■ ஆதிதிராவிடர், வயது 24, உயரம் 175 செ.மீ. படிப்பு பி.ஈ. நட்சத்திரம் கேட்டை, நல்ல அழகான மண மகனுக்கு நல்ல உயர் குடும்பத்தில் அரசாங்கத்தில் உயர் உத்தியோகம் அல்லது தொழில் பார்க்கும் மண மகள், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24383

■ Ashtasahasram, Kasyapam, Bharani, propertied, 158/28, B.Sc., very fair, legally innocent divorcee with 3 years male child, seeks broadminded bridegroom around 35. Widower/divorcee accepted. Send horoscope to Box No. 24384

■ Thengalai, Vishakam, 27/153 Koundinya, fair, homely, working as lecturer in private engg. college, Hosur, seeks alliance from well educated boys, Govt/Public sector. Subsect no bar. Box No. 24385

■ Alliance invited from Hindu Saiva Vellala boys, below 29 years, graduate/diploma for 24 years girl 164 cms, B.Com, PGDCA, slim, Chithirai, Thularasi, employed computer operator. Send horoscope/data. Box No. 24386

■ Bari Chettiar, spinster 44/165 teacher, income above 5000/- seeks qualified groom below 50 years. Caste no bar. Box No. 24387

■ Alliance invited from well employed boys for Madhwa, Bharadwaja, 27/160 fair post graduate employed in Central Govt. Reply to Box No. 24388

■ உடையார், சித்திரை நட்சத்திரம், உத்திரம், கன்னி ராசி, 27/153/8000/- பி.எஸ்சி, பிஜி டிப்ளமோ, கம்ப்யூட்டர், தனியார் கம்பெனி நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் அழகிய பெண்ணுக்கு, நல்ல குணம், அதிகம் படித்த, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள 32 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24389

■ தமிழ் மறவர், 29/5 அடி. எம்.ஏ. அனுஷம், fair colour கிறிஸ்டியன் பள்ளியில் ஆசிரியராக பணிபுரியும் மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் 35 வயதுக்குட்பட்ட தனியார்/மாநில/மத்திய அரசு/சுய தொழில் பணிபுரியும் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24390

■ Vadagalai, Chennai Iyengar, Gargiya, Bharani, 32, 167 cms. B.Sc. Horticulture, Karnataka Govt. employee, Chintamani 4500/- chevvai dosham, invites alliance from well educated, well employed in and around Bangalore. Vadagalai, Thengalai boys. Simple





marriage only. Box No. 24391

■ Iyer, Vadama, Srivatsam girl, Moolam III padam very fair, 24/157/B.Com, ICWA employed Foreign Bank, Chennai. Not transferable, seeks professionally qualified Chennai based groom. Send horoscope, bio-data to Box No. 24392

■ விஸ்வகர்மா, தமிழ் சைவம், எம்.சி.ஏ. இரண்டாம் ஆண்டு படிக்கும் 22 வயது (கன்னி) பெண்ணிற்கு, கம்ப்யூட்டர் துறையில் பணிபுரியும் விஸ்வகர்மா வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள. முகவரி: Prof. V. Ganesan, B-3, Staff Quarters, Bharathiar University, Coimbatore - 641 046.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam girl, 24/5.4" M.Sc. Comp. Science, 5000/- employee seeks professionally well qualified with good habits, family background. Contact : S. Venkataramanan, 165, Pallavan Street, Alwarthirunagar, Chennai - 600 087. Ph : 4860383.

■ Telugu Niyogi boy required for graduate girl, aged 28, Kousika Gothram, height 5.5" working in private firm in Chennai. Requirement decently employed and good looking boy. Contact : K. Ramachandran, Flat No. 1, 11, Agasthiar Street, East Tambaram, Chennai - 600 059.

■ Iyer Vadamal, Bharadwajam girl, Anusham, 21/156/1600/- B.Com, DCA type english higher, tamil lower employed in private company, Chennai, owns flat. Professionally qualified preferred. Send horoscope to R. Venkataraman, 5/2, 27th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ தெலுங்கு 6000 நியோகி பாரத்வாஜம், உத்ரம் 2ம் பாதம், வயது 37, 157 செ.மீ. எம்.ஏ. தனியார் கம்பெனியில் அட்வைசர், வசதியான சென்னையை சேர்ந்த குடும்பத்தினரை பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள தெலுங்கு மணமகன் தேவை. P. Ranganathan, No. 5, Kuppusamy Street, 5/1, Lotus Apartment, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph : 8228850

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம் 3ம் பாதம், 25/163 செ.மீ. (பி.எஸ்சி, பி.எட். ஆசிரியை) நல்ல படிப்பு, நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. முகவரி : சீனி. ராமநாதன், 6, ராஜகோபால் நகர், கோதண்டராம் கோவில், திருச்சி - 621 216.

■ Alliance invited for Madhwa girl Kannada Makha, 32/160 post graduate teacher from well employed boys. Reply with horoscope and details to M. Sitaram, Fort, Gooty - 515 401. Andhra Pradesh.

■ Iyer, Vadamal, Sadamarshnam, Aswini graduate 23/4.11"/5000/- employed MNC, Delhi, seeks graduate well employed groom age below 28. Contact : Mahalingam, 11/A, Pocket 'A' Vikaspuri Extn. New Delhi - 110 018. Subsects no bar.

■ புனர்பூசம், வயது 25, சிவப்பு, டி.சி.ஏ. சிவப்பு நிறம், 159 செ.மீ. செட்டியார் தமிழ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். செட்டியார், பிள்ளை சம்மதம். G. Easwaran, Khadi Bhavan, 83/1, Anna Salai, Chennai - 2.

■ Alliance for Vadamal, Kousikam, Mrigaseersham 3rd padam, BE, MNC employed Bombay girl 21/155 seeks professionally qualified, upto 27 age, Bombay based boys. Respond horoscope with family details to B. Muthuraman, Flat No. 104, Building No 4, Hillcrest, S.V. Road, Manpada, Thane (West) - 400 607. Ph : 022-5371234

■ Vadagalai, Athreya, Kettai, M.Com/B.Ed./M.Phil/31/160/4000/- teacher girl, seeks alliance from qualified employed boy. Subsect no bar. Sudhakaran, 9, T.P. Koil Street II lane, Triplicane, Chennai - 5 after 6 p.m.

■ Delhi, Vadagalai, Koundinya, Punarvasu C.A. (Final) 23/170/employed girl, seeks alliance from highly qualified boys. Subsect no bar. Desikachari Srinivasan, A1/135, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110 029. Tel No. 6179736. Fax : 6184727.

■ ஐயர், வாத்திமர், மூலம், சித்திரை, 25, சிவப்பு, தனியார் பணி, 3500/- நல்ல வேலையில் உள்ள பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எம். வைத்தியநாதன், 7 கிடைக்... சேரி, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011.

■ Wanted suitable non-Kasiba groom for fair, Vadama, 5.4"6.11.67, Moolam 4th padam. Domestically trained girl. Preferable Tirunelveli District. M. Ganesan, 11, VRB Nagar, Minjur - 601 203.

■ வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம் (7ம் செவ்வாய்) 21/165 செ.மீ. DCE (AMIE) பெண்ணிற்கு பி.இ, அல்லது எம்.டெக். மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள. Swaminathan, 12-A, Ramaswamy Street, Radhanagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Ph : 401301.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 28/160 செ.மீ. +2 மற்றும் டிப்ளோமா வேலைக்குச் செல்ல தகுதியுள்ள, தஞ்சை குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு (அ) தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர பணியிலிருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். M.V. Krishnamoorthy, Retd. Karnam, Koviloor (Post) Poondi (Via) Pincode - 613 502. Thanjavur Dt. Tamilnadu.

■ Professionally qualified decently employed groom preferably Bangalore/Bombay/Delhi for Vadama, Srivatsa, Puradam, BE Comp. Science medium complexion, 23/162/10,000/- employed MNC Bangalore. Horoscope details to Y. Ganapathi, 5-3, HLC, Chandrapur (MS) - 442 507.

■ Madhwa Deshista, Tanjore Marathi girl in Mumbai, Mounabhargava Ayilyam, 24/160 cms/BA, wheatish wearing specs employed private firm groom required similar or Kannada Madhwa good qualification decent employment. Parents having no objection to Ayilyam may contact with horoscope. Madhava Rao, 11/183, Garodia Nagar, Ghatkopar East, Mumbai - 400 077.

■ பார்க்கவ குல நத்தமான் உடையார், 25 வயது, எம்.எஸ்சி.பி.எட். பணமாகவும் அரசு அல்லது தனியார் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு எதுவாகிலும் சம்மதம். ரமேஷ், 74-ஏ, முதல் குறுக்கு தெரு, சென்னேடா நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. போன்: ஆபீஸ் 4810259, வீடு 427128.

■ Alliance for good looking Balija Naidu girl, 39/152/4000/- working in city college. Preferred Chennai settled/settling groom upto 45. No widowers please. Dr. Balaji, 6, Padmanabha Street, Villivakkam, Chennai - 600 049.

■ Vadama, Koundinya, 22 yrs./5½" fair, employed, seeking professional grooms from decent family. Subsect no bar. K. Rajamani, No. 1, Iyyappan Street, West Mambalam, Chennai - 33.

■ Alliance invited from a good family well educated, decently employed (preferably in Pune/Bombay) below 29 years for Iyer, Brahacharanam, Haritha Gothram girl, Avittam, 23/171 cms, B.Com, PGDM, ICWA, employed in Pune. Reply with horoscope to N.M. Swaminathan, Flat No. 6, New Ashirwad 'A', Vikas Nagar, Dehu Road, OFDR Post, Pune - 412 113, Ph : (0212) 883341.

■ Brahmin, Vathimal, Srivatsa, Sadayam, DCE/AMIE/ 22/5.4" chevvai in 7th place. Very fair girl, requires professionally qualified, bridegroom in MNC or well placed in Bank/Govt./LIC/Railways. Lakshmanan, 89, Rajaji Road, Block-26, Neyveli - 607 803.

■ ஐயர், வடமா, வாதூலம், அவிட்டம் 3ம் பாதம், 25/5.2" சிவப்பு படித்த பெண்ணுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள 29 - 32 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. தி. வைத்தியநாதன், 187, கீழச்சித்திரை வீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 006.

■ Thanjavur Iyer, Vadamal, Koundinyam, Punarpoosam, 158 cms, 24/M.Sc. Comp Science, fair, suddha jatakam, faculty computer centre, seeks Professional/Bank/LIC/GIC/Govt employed groom with clean habits below 31. Early decent marriage. Contact V. Balasubramanian, Ramji Premji Bldng. 612, Nehruji Road, Villupuram - 605 602.

■ வடமா வாதூலம், பாரத்வாஜ வசிஷ்ட கோத்திரம், பூரட்டாதி 4ம் பாதம், 22/153 Electronics Dip. படித்த வேலைக்கும் செல்லத் தகுதியுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு/ தனியார் நிறுவனங்களிலிருந்து நல்ல வரன்கள் நிறை இனத்தில் தேவை. ஆர். வெங்கட்ராமன், சங்ககிரி, சேலம் - 636 111.

■ ஆத்ரேய முதலியார், 24/5.5/7,500/- கிருத்திகை, B.E (Electronics and Communications) உயர் நடுத்தர குடும்பம் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு சென்னையில் பணிபுரியும் B.E./B.Tech/M.E படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு எம். சம்பத் குமார், 9, ராஜாஜி தெரு, குமரன் காலனி, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், காஸ்யப கோத்திரம், ஜேஷ்டா, பரணி நட்சத்திரம், வயது 24, 5 அடி உயரம், B.Sc. Botony, Computer Diploma, படித்த பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். அருணாசலம், 6-ஏ, பாரதி காலனி, ஆழ்வார்திருநகர் போஸ்ட், சென்னை - 87. போன் : 8522026.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பட்டதாரி பெண் ரேவதி நட்சத்திரம், 5.2" வயது 25, தந்தையின் வேலையில் உள்ள, புறநகர் சென்னையில் பணிபுரியும் கல்வி/தனியார்/அரசு/வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : ஆர். செல்லையா, 21F, காலனி, முனுசாமி சாலை, கே.கே. நகர் மேற்கு, சென்னை - 600 078.

■ விஸ்வ முதலியார் 28/155பூர நட்சத்திரம் நல்ல சிவப்பு, குணம், அழகுள்ள தமிழ் பட்டப்படிப்பு பெண்ணிற்கு வேலையிலுள்ள, போதிய வருமானமுள்ள வரன் தேவை. மனைவி இறந்து குழந்தை உள்ளோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பாலசுப்ரமணியன், 4, அண்ணாமலைபுரம், தென்னூர், திருச்சி - 17.

■ Aiyyar graduate girl, 162 cms born 26/05/76 at 03.30 night Belgaum, teetotaller only reply with horoscope and photo (returnable). Colonel T. Sundram, C-1, Army Officers Flats, Colaba, Mumbai - 400 005. Tel. 022 - 2152852.

■ Alliance invited from Iyengar, handsome, qualified and employed boys for 24/165 fair, good looking, Moolam 3rd padam, Vishwamitra, graduate, employed girl. Contact : "Harisree", Sanskrit College Road, Tripunithura, Ernakulam, Kerala.

■ செங்குந்தர், பரத்வாஜம், 29/160 +2 Dip in Co-op படித்துள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த தனியார்/அரசு நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பதிவு திருமணம் சம்மதம். என்.ஆர். முரளிதரன், 24, சந்தன கிருஷ்ணன் தெரு, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

■ Alliance invited from Brahmin boys for fair, good looking, 31/5.7" divorcee with eleven years old boy. Athreya/Uthirattathi. Contact S. Ramesh, No. 9, Kambar Street, Gandhi Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093. Ph : 4801154.

■ தஞ்சாவூர் சைவ வேளாளர் (சைவ பிள்ளை) திருவாதிரை பி.எ./22/160 செ.மீ. வேலையிலுள்ள சிவப்பு, அழகான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் MBBS, BE, B.Tech, ME, MBA, M.Sc, CA, படித்த அரசு/தனியார் வேலையிலுள்ள 28 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். A. Subramanian, Manager Engg., Sakthi Sugars Limited, Padamathur, B.O., Sivaganga - 630 561.

■ Alliance invited for Haritha, Ashtasasthra, Rohini, Iyer girl, fair, 33 years, 157 cms, B.Com, PGDBA, employed from grooms well placed. Subsect no bar. Contact : S. Vishwanathan, 5, Shriniketan, Surendra Nagar 6th Street, Adambakkam Chennai - 600 088. Tel : 2455141.

மணமகன் மணமகன் தேவை

■ Affluent Tamil Vadama, Bhraradwaja, only son Purattathi, Kumbam, PG/PGDCS/34/173/7200. Only daughter, Senior Secondary, 28/163/4300/- Maham, propertied, handsome, suddha jatakam. Mutual considered. Box No. 30444

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)

உடல்
மனம்
ஆத்மா
பரிசுத்தம்

BRINDA

விருந்தா. ஆயுர்வேதிக் பாத் சோப். பரிபூரண பரிசுத்தத்திற்கு.

"பொடுகை எதிர்க்க சாதாரண ஹேர் ஆயில்களால் முடியாது.
எனது ஹேர் ஆயிலால் முடியும்"

"ஆம், என்னுடைய க்ளினிக் ஆல் க்ளியர் டான்ட்ரஃப் ஹேர் ஆயில், எனது தலைமுடி அழகாகத் திகழ நம்பிக்கையூட்டுகிறது!"

க்ளினிக்
ஆல் க்ளியர்

புதிய



பொடுகைக் கட்டுப்படுத்தும். தலைமுடியை அழகாக்கும்.

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு.

Lintas CAC Do 7 2013 Tm

சின்ன சின்ன கனவுகள்
சேலை கட்டும் கனவுகள்!
வண்ண வண்ண கனவுகள்
வாசனை கனவுகள்!
முத்து முத்து கனவுகள்
முந்தானைக் கனவுகள்!
பூப்பூவாய் கனவுகள்
புடவை கட்டும் கனவுகள்!
ஒரு பெண்ணின் கனவுகள்
நினைவாகுமிடம்
சாரதா'ஸ்!!

ஸ்ருதி

சாரதா'ஸ்

(முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்)

827, அண்ணா சாலை,
சென்னை - 2.
போன் : 852 11 77

32, என் எஸ் பி ரோடு,
திருச்சி - 2.
போன் : 702077